想要获取更多资源吗？

点击上方图片，即可进入修行资料中心，探索浩如烟海的佛经经典、禅修指南、开示讲记以及实修方法等珍贵内容。这里汇集了助您精进修行的各类资源，无论您是初学者还是资深修行者，都能在此找到滋养法身慧命的甘露法雨，开启智慧，增长福德，成就菩提！

老师1992年讲于香港 第一讲_善净然_新浪博客
达摩多罗禅经
按：

我们现在讲达摩禅经。我从离开台湾之前到现在，差不多十年之间，不讲真正的佛法。为什么呢？因为真正的佛法没有人修的。包括你们诸位。尽管标榜自己在学佛，都不是真的，都是自欺、欺人、被人家欺。没有真正学佛的人。。。我基于这三个理由，几十年都不讲真正的佛法。平常逗你们玩玩的，没有真正谈功夫。现在讲达摩禅经，这就是真的佛法了。

第一讲

我们上课以前先听孙医师的报告。

孙医师的报告：昨天想到有关做人的问题，既然现在没有境界可见，反而对每一件事的看法就实在一点。人就是人，大厦就是大厦，房子就是房子。有所差别的是什么呢？就是以前多差别，现在少差别。如此来看报身、法身、化身的差别又如何呢？想到这里脑子一下爆炸了，眼前一亮每一个人的三身都现在眼前，如人饮水冷暖自知。每个人的三身都是清清楚楚。三即是一，一即是三。就在那个时候我体会到智与识的关系。以前是识，现在是智。原来每一个人三身都是一样？这是种性的果报不同，而出现不同的结果。三身之中所现的少许分别，能转的是法身，所转的在报、化二身。因此我看到大道的终极，报身成就，就在不求而得之下示现出来的。

师示：很好。比以前有进步。

我们现在讲达摩禅经。我从离开台湾之前到现在，差不多十年之间，不讲真正的佛法。为什么呢？因为真正的佛法没有人修的。包括你们诸位。尽管标榜自己在学佛，都不是真的，都是自欺、欺人、被人家欺。没有真正学佛的人。

一般所谓的学佛，都是求菩萨保佑我发财。自己站不起来，靠一个看不见的力量，想要他对我有所帮助，这都是迷信，不是真正的佛法。这里面有一个问题，世界上是不是有一个看不见的力量可以帮助我们。这是人类几千年来的一个大问题。一切宗教都在我们本身生命以外去求一个不可知的力量来解决问题。这叫做宗教。一般人学佛都是宗教的迷信，没有资格学佛。

其次，你们学是为了好玩，或者是身体健康，或者是好奇。尤其现在流行练气功、特异功能等，受到这些影响才来学佛。

第三点，一般学佛的人连做人都没有做好。人都没有做好，没有做对，那怎么能学佛。我基于这三个理由，几十年都不讲真正的佛法。平常逗你们玩玩的，没有真正谈功夫。现在讲达摩禅经，这就是真的佛法了。

要讲真的佛法，你们要先认识出世法。佛法是出世法不是入世法。怎么样叫出世法呢？拿现在的话来讲，所谓佛法是脱离现实。绝对脱离现实，跳出现实，这叫做出世法。你们这些学佛的人，哪一个人能够跳的出来？不可能。以我自己来说，在我二十几岁的时候，功名富贵都有了，前途灿烂，我跳走了，到峨嵋山闭关去了。你们哪一个做到了？很多人虽然出家了，可是他们也没有跳出来。那只是讨厌现实生活的形态，换一个生活的形态而已。也不是真正脱离现实。所以没有人真正有资格学佛，都是闹着玩的，我骗你，你骗我。

还有一点，大家叫我老师，我到现在还没承认过哦！我不是老师！你们以为我客气，不是哦！换句话说是我傲慢。我没承认过你们是我的学生哦！这是很严重的话，不好讲太明白，所以只说我不是老师而已啊！

真正学佛，拿现在话来讲是追求自己生命的真谛。生命究竟是个什么东西？不是讲生命的价值是什么？不是这个意思。生命真谛——这个生命究竟是怎么来的？是追求这个。这个是专门的学问。拿现在话来讲是个大科学。要经过求证的。要跳出现实的圈子去求证。你们一边想要现实的一切，一边想成佛得道。没有什么便宜的事。世界上如果有这么便宜的事。这个要特别声明。

我们就从孙医师的报告，三身这个问题讲起。佛说我们这个生命有三个身体，摸的到这个肉身，是父母给我们的肉体。这个肉身是假的，是租用的房子，用了几十年以后一定没有了。当我们生下来第一天已经开始死亡了。一个婴儿生下来第二天，比第一天已经老了，第三天更老，前面已经死掉了。所以庄子也讲到“人不要看自己活着，人活着是不亡以待尽。”你活一百年也要死的，所以生命等于是在等死啊！所以这个身体是业报的身体，是来受罪的。也就是说你活一百岁是受一百年的痛苦。我们也为了这个肉体要吃饭、要穿衣、要追求享受，这一切都被他骗了。

这个业报之身是不究竟的，是报应来的。善有善报，恶有恶报。你的身体为什么天天有病？有痛苦？是业报的关系。自己有病、有痛苦、还不晓得自己业报很重，自己以为了不起，真是一个笨蛋。假使我们的生命活得只有快乐，没有痛苦，那个才是究竟。可是事实上这个身体不是我的，是借用的，所以这个是业报之身。我们现在的身体是报身，是受报来的。这一期生命，如果身体健康、有钱、又穷又苦、或者是残废，是前生的罪孽（业）带来的。受苦报。所以这个不是道。要找到法身才是道。我们的法身是不生不死的。找到了以后他的功能是千百万亿化身，可以变化出来。这是普通佛学告诉我们的。

我们现在本身就有这三个身。这个肉体是报业的身。男人跟女人在一起会生出孩子来。这也是化身的作用，变化不已。本身也在变化。我们的精神生命是法身。所以法、报、化三身在现在这个身上就可以体会到。

我们学佛真正要追求的是转化自己的报身。把业报的身体转化了，转成无病无痛，在绝对的健康中、快乐中。这个是初步。慢慢的由这个报身证到不生不死的法身，然后起千百万亿化身的作用。这才是学佛的主要道理。至于一般人讲空啊！有啊！讲什么禅啊！密啊！都不要谈。空与有是讲法身的原理。所以一般人学佛谈空说有，都是倒果为因，那是佛已经成就了，证到了，所讲的最后的东西。我们听了最后的东西，打起坐来就想求空求有，都是见鬼了。你空也空不了，有也有不起来，这是不对的，所以要求证。求证佛法最基本的要从小乘法门的三十七菩提道品入手。三十七菩提道品要特别注意。

第二点：讲修持你们不要迷信气功。那个是不究竟的，不对的。我们父母所生这个肉体，当生下第一天我们已经死亡了。事实上我们现在还活着，真正活到是以哪一样为主体？请大家回答这个问题。就是风大，就是这个气，这点首先要认得。所以中国古人讲一口气不来这个生命就没有了。佛也说过生命的快速就在这一呼一吸之间。但是这个呼吸是外表的现象。能呼吸的是什么？这个地方找到了，你才能真正修持，然后也懂得密宗，懂得气功，懂得道。

第三个问题：我在如何修证佛法中也讲过，佛告诉弟子们修行的十个法门，念佛、念法、念僧、念戒、念天、念布施、念安那般那等。安那是出息，般那是入息，这是两回事，不可以混淆。我们平时头脑不够清楚，把一呼一吸连在一起。

我们这个身体是由地、水、火、风、空这五大所构成的。可是五大的性能是分开的，水是水，气是气，它是偶然组合来构成这个生命的存在。所以念身是另外一个法门。第九个是念休息。念休息对于现代人来讲很重要，一般人的脑子随时都在忙乱中，没有休息过的，促成快死。所以真正休息足够的人很不可能。并不是睡眠是休息，而是说真得定、放下、那才是休息。所以楞严经上说“狂心顿歇，歇即菩提”歇就是休息，真的放下来休息了就可以得道。你们打坐也不是算休息，因为你心里头还闹得很。

第十个是念死。念死很重要。所以佛所归纳的十念法门，第一个是念佛，最后一个是念死。你想成佛要做到念死，随时都会死，要把死看清楚。没有一个人是永远活着的。你忙碌了一生最后是为了死，可是你们只晓得忙碌，没有准备死，很可怜。所以我向大家提到过，佛的这十种修持法则最重要的是念出入息。

道家、密宗都有修气脉的法门，甚至于天台宗的六妙门都是从气来的。我常说你们学数息观，还是学会计？光去记那个数字干什么？所以真正数息，要怎么数？有方法。你们要注意。因此六妙门，还有密宗的修持，都是根据增壹阿念经里头，佛教罗睺罗修行的法门，就是安般品。这个数据我们今天不讲。你们回去先看。

安般就是安那般那，就是出入息。小乘的法门、大乘的法门都是以这个为基础。今天主要的课程是达摩禅经。这一本经翻译很久了。文章翻的并不好可是你们要注意，这一本经是翻译在一千多年前，佛法进入中国不久，而且是由印度的法师传来中国，他自己先学会中文再翻译的。很难得。

“修行方便道安般那念退分第一”

这就是说我们要学佛，修行做功夫，观想也好，念佛也好，念咒子也好，听呼吸也好，都是方便道，不是究竟道。怎么叫做方便呢？是一种加工的方法，入门的方法叫做方便。不是他的目的，目的是究竟哦。这个方法讲什么？修这个呼吸出入息，安那般那，修这个法门。什么叫做念退分呢？譬如说你修了一段时间都没有进步，懒得去搞了，就退步了，叫做念退分。这个念头，这个精神，退道了。

前礼牟尼尊　炽然烦恼灭
流转退住者　度以升进道
修行微妙法　能离退住过
亦灭一切恶　成就诸功德

他说顶礼释迦牟尼佛。我们凡夫心中的烦恼如火一样的烧，但是修安那般那这个法门，烦恼就会清净的。流转退住者：可是修行人都在轮回中，永远跳不出来。甚至有些人修一修就退道了，没有信心了。他说我要引导你们以升进道，怎样去求进步。修行微妙法、能离退住过。所以修行要懂得这个方便的方法。这个方法很微妙的，你真正理论上懂了，去求证，能够离开退道的心，离开了退住的错。也能消灭心中一切的罪恶，可以成就一切修行的功德。

“佛世尊善知法相，得如实智慧，灭烦恼盛火，出炽燃之宅，乘诸波罗蜜船度无量苦海。以本愿大悲力故不舍众生。为诸修行说未曾有法，度诸未度，令得安稳。

他说这个法门是释迦牟尼佛这位大导师，他善解一切法的现象，已经得到了真实智慧的境界。成了佛。已经灭除心中一切烦恼了，得到究竟的快乐，跳出了炽燃的火宅了。所以他成佛了，然后把他的经验告诉我们。乘诸波罗蜜船度到了清凉的彼岸。已经度过了无量苦海。但是佛以本愿大悲的力量，要把经验教给我们。他的悲心不愿意抛弃了任何一个众生。因此佛为修这个

法门的人，说了平常不曾说过的法门。他是为了要引导没有跳出苦海的人，也使他们跳出来，使一切众生成佛，都得到安稳快乐的境界。

谓二甘露门，各有二道。一方便道，二胜道清净。具足甚深微妙，能令一切诸修行者出三退法，远离住缚，增益升进，成就决定。尽生死苦，究竟解脱，兼除众生久远痴冥。

甘露是比喻诸佛菩萨不可言喻的圣水，你喝下去百病皆除。甘露也是我们做功夫到一种境界的时候，从头顶起，从脑下垂体下来的一种甘味的液体，从头顶下来。

他说甘露门有两个方法。第一个叫做方便道，第二个是胜道清净。他说这两种方法具备了非常深奥、非常微妙，能令一切修行的人，跳出了三种退步的境界，远离不能进步，被烦恼所束缚、所困住。增益升进：使你一步一步的进步，决定可以成功，可以跳出生死之苦，得到究竟的解脱。兼除众生久远痴冥：修这个方法同时可以除灭，一切众生没有智慧，长久的痴迷，可以跳出这个无明的境界。

佛灭度后，尊者大迦叶、尊者阿难、尊者末田地、尊者舍那婆斯、尊者优波崛、尊者婆须密、尊者僧伽罗叉、尊者达摩多罗乃至尊者不若蜜多罗，诸持法者以此慧灯次第传授，我今如其所闻而说是义。

他说这个法门是释迦牟尼佛一代一代的传承下来的。历代这些成就的祖师，以此智慧的法门一代一代的传承下来。翻译这本经的人说，我现在把这个法门说出来。

我今如所闻　演说修行地
方便胜究竟　如其修所生
修行于善法　先当知四种
退减住升进　决定诸功德

我现在把历代祖师传承下来的方法，演释开来，修行一步一步的功夫，由方便道到达胜究竟。如其修所生，修行于善法：好好去修行这个呼吸法门。应当知道有四种现象。哪四种现象？修行退，退步了。住，也没有进步也没有退步，停留在那里。升是升。进是进步。所以他这里讲修行用功是很科学的，分析很严谨。决定诸功德：这句话说你修行怎么会退步呢？怎么会停止呢？怎么样升进呢？这个中间有决定性的。一步有一步的功德，这个功夫有成就了才叫功德。

先当起等意　习行慈心观
须当止瞋恚　令暂息不行
烦恼暂止息

他说做功夫不能进步，第一个同你心理影响大有关系。也就是说你的慈悲心还没有发起。他说做功夫起等意，要起平等的意识。就是说我们修行打坐，做功夫，不是为了自私自利，我修行好了是为了帮助别人。你先要有这个心。如果以自私自利的心来修，不会成功的。先要起平等心意，习行慈心观，习惯自己的心理，要爱一切人、一切众生。要发起慈悲心，没有慈悲心你不要谈修行。我们大家学佛都是自私自利，都是为自己，要别人来慈悲你，不是你去慈悲人，这个心理自己没有检查出来，没有用的。

还有一点很重要，要止息瞋恚心。怨恨别人，埋怨别人，生别人的气，都是别人的错，自己永远是对的。这是嗔恚心，这个瞋恚心不能止息，不会进步的。

令暂息不行：要你真做到慈悲心你做不到，但是假装一下，暂息这个瞋恚心不动，烦恼要暂时把它止息了。换句话说，你要做呼吸的功夫，你这个平等的慈悲心没有生起来，你想修这个法门做不到的，所以不会有进步。

次当净尸罗　尸罗既清静
三昧于中起

尸罗就是戒律。尤其是男女的性行为必须要停止。戒律清静了你才能得定。三昧是梵音，意思是正受，正正当当的领受。玄奘法师另外翻成三摩地，就是定境。那个定的境界就生起来。

三昧已修起　观察应不应
善知应不应　修向所应作
既向所应作　专念系心处

他说你慈悲心生起来，戒律清静了，这个三昧境界已经有了。这个时候你要观心了。观察自己应不应，不是坐在那里没有思想，这个思想来的是应该、不应该。譬如说你坐在那里背部发胀，那代表骨节有问题，你是应该动一下或者是不要动呢？这个就要有智慧观察了，这就要依靠真有修持的老师了。要知道应该用运动或者吃药来帮助，或者是不动忍一忍，让他自己过去。

修向所应作：修行方向应该这么作。既向所应作：确定了这个方向。专念系心处：最后要专念一心了。什么叫做系心？就是你把心用绳子一样拴住，你心不向外跑了，到这个时候你做到心系在那里不动了，每一个思想，每一个感觉，每一个动向，你都很清楚。但是专念的心在这里拴住了，你晓得心拴住了才可以修这个出入息。上面所讲的都是准备的功夫。所以你开始就要听呼吸、闭气、计数啊，都是自己搞的，没有用的。

这两句话非常重要。这个时候你定下来，心里头发生快乐之感。心定下来，不再向身体外面乱

跑了，才开始正观。依风开始，我们这个鼻子它自然在呼、在吸。譬如你们现在一边听课，鼻子照样在呼吸，大家都没有感觉到自己呼吸在动。为什么没有感觉到？因为你没有系心一处，心没有收回来，所以没有感觉到自己的呼吸在动。等到你心收回来，自然晓得自己呼吸的来去。正观依风相，要观这个风。

正观依风时 其心犹驰乱
止心在入息 如系调御马

这个时候你心定了，听这个呼吸、感觉这个呼吸。正观依风相，依风是我的感觉思想，心和气两个合为一了，两夫妻一样相依为命，这个时候你心跟气两个配合了，正观依风时，其心犹驰乱：你的心还在乱跑，要怎么样不乱跑呢？止心在入息。你感觉到这个气进来了，就不放出去，忍在这里，止心在入息上，这是第一步。这就是所谓的寳瓶气了。并不需要另外吸一口气，自然进来，你心停住。开始时很短暂慢慢练习。止心在入息。

安般者二种：一见。二触。钝根不见。

他说这个气由鼻子开始，到全身的毛孔都在呼吸。整个宇宙同我们的生命都是在呼吸往来的。他说修安般有二种现象。

有一种修持高明的人，他看得见气同我们生命的关系，怎么进来，怎么出去。第二种是看不见有感觉。我们普通人只有感觉看不见。为什么？因为我们是印出钝根。

如系调御马，这个时候心和气相依。进气的时候停止，如一匹马一样，把它拴住。哪一匹马会那么乖，让你拴在那里啊？要有方法

心既止入息 思惟正忆念
冷暖与轻重 柔软粗涩滑

这个现象要注意。你打坐起来随时定在入息上，这一匹马慢慢拴嘛，拴了以后马就乖乖站在那里。你的心同马一样到处乱跑，你这个息等于是拴马的绳子，你要把他拴好。心定在入息上。这个时候你有思想没有？当然有。思惟修嘛。

思惟正忆念，心和气合一，这个时候你身体内部，会因为身体健康不健康的关系而有这些现象，有时候全身发冷。有时候发暖。有时候感觉身体轻灵的飞起来。有时觉得身体粗重的不得了。有时候身体连骨节都软了。有时皮肤的很粗很痒，药都吃不好。有时涩，皮肤长出一粒粒的东西来。有时皮肤变得很滑，不但是外面，里面自己也感觉到。有时大便是通的，有时不通。这里只讲八种，还有酸、痛、胀、痒都会发生的。

修行谛觉知 随顺善调适
于触复不了 是说修行退

上面告诉你这些现象是必然的，所以你在修行的时候要谛觉知。“谛”就是很仔细。“觉”是要感觉到。“随顺善调适”，跟到他的境界，善于调配。你要懂得医药，懂得作功夫把它调整过来。这里只告诉你原理，要你调到舒适的境界。“于触复不了”，你修了半天对这些现象都感觉不到，知道了又没有方法去对付，这叫做修行退步了。

数一以为二 数二以为一
至九犹错乱 是说修行退

这里讲数息观，我们这个气出去了知道，进来也知道。比如数入息，进来数一，气呼出去了。再进来数二。数到第三、第四结果忘了，这个思想配合不起来。数一当成二，数二当成一，搞不清楚了，是说修行退。心没有专一不算。

还有一个方法是数到十以后，再由十倒数回业数到一。再由一数到十。每一数都要念念清楚。这个进来的气越停越久的话，真正的寳瓶气就来了。你身心的定力越来越大了。至于说气功治病，那不是问题了。这是讲数息观，佛并不是叫你做数习观哦！这是假设你修数息观，而数到心错乱，这是修行退。

若于修行退 更数从初起
十数满足者 远离诸过行

假定修行退步了，重新再来。数一到十，十口气不乱，心境不乱，你已经差不多了，远离诸过行，这就不错了。

不修与过修 或有异修起
有此诸过生 是说修行退

不修是自己不想修了，心里起了反感。或者有些人过度的修习，或者有异修的心念起来。比如说念佛好吧！观想不错，转来换去，有这种毛病出现，都是修行退步了。

修行若俱数 心惧生惑乱
惑乱若增长 是说修行退

修行若俱数，一般在进修的阶段，用数息来摄念。数的观念最后要丢掉，你忘不掉，一天到晚像数钞票一样，一、二、……十。你这是在干什么？自己的心或者起害怕了，这个法门恐怕不对吧？修得没有利益，自己烦恼又来了。这个惑乱的思想增长了，是说修行退。心理障碍起来了，是修行退。

气息不流通　冲击于鼻面
头顶悉苦痛　内或绞风起
息乱失其道　而彼不知治
身体极烧热　其心生愦乱
四种既错乱　依风极违诤
修行欲令息　而不善方便
不知对治法　是必疾退减

他说有时候你修行，你身体不一定对，或者感冒，或者内在有病气息不流通。你身上的气息不流通，鼻子这里堵住了，太阳穴这里痛，头顶这里痛，那就证明你身体里头有病了。所以有些人打坐会怕冷，其实并不是怕冷而是反应灵敏。所以这个时候气息不流通，鼻子、头顶都不对了。或者身内有一股力量在绞动，这就是绞风起，气路不对，气没有归元。

息乱失其道，息乱了，不照奇经八脉，三脉七轮的路线走。所以修行要懂得医药，什么都要懂，要知道对治的方法。自己不知道对治，身体就会发烧、发热。慢慢思想也乱起来了，乃至发脾气，或者性欲增强了，各种毛病都来了。这四种会错乱都是气息不调的关系，你想要修行到达一个宁静安祥的境界不知对治法，很快就会退步了，不想修了。

修行缘入息　而反缘出息
修行缘出息　而反缘入息
于二心俱静　是应修行果
寂止定意生　而复更求数
有此诸过谬　是皆修行退

他说修出入息的法门，应该修入息，你反而修出息，或者应修出气，比如说你今天心里很烦燥，甚至欲念特别重，要赶快修出气，把气呼出去。当你修出气的时候，你又起一个念头，改修入气。像这样应该修进，你修出，该修出你修进。于二心俱静，进也好，出也好，如果你心境很平静是对的。寂止定意生，如果得到定的境界，这个时候要立刻放弃了数息，不计数字了。如果在这个时候更来数，就发生很大的过错了，反而修行会退步。

急喘而安般　则令念错乱
由是错乱念　修行心发狂
其心发狂故　不知应不应
于二无分别　是说修行退

他说当你呼吸还没有调整好，你就修止要把它停止，这样乱来的话，实际上那个不是气而是风。急喘而安般这反而使你的思想乱起来了，会火气上来。这样子你妄念会更多，甚至睡不着觉，心就会狂乱，脾气会越来越大。其心发狂故，自己也不知道应或不应该，于这个应该与不应该之间不晓得调整。这会使你修行退步的。

修行数已成　息去亦随去
去已处处住　于彼善观察
既观令息还　还已起清净
不善知大种　是说修行退

数已成是说心气合一了，得定了。呼吸好像停止了，自己不要呼吸了，心很定。这个时候就不要数了，就要随息了，这个气出去，跟到就空掉了。空掉了以后如何？一切皆空。你到空的境界不要怕。去已处处住：气也停了，好像呼吸都停上了，死亡了一样，很舒服。于彼善观察：要氢这个境界仔细看清楚。既观令息还：身心内在是一股清净。不善知大种：这个时候要认识气，如果不认识也是退步。

长短悉分别　遍身尽觉知
身行渐休息　一切应决了
于此不善知　是令修行退

你在修这个法门的时候，气出来长你知道长，短你知道短。长长短短你都清楚了，而且全身内外气都充满了，你都知道。这个时候身体非常快感安祥，完全达到休息的境界。一切应决了，自己要认为还没有到，或者还求进步，或者觉得自己气候不到，那就糟了。于此不善知，你自己智慧搞不清楚，反而退步了。上面所讲的同三十七菩提道品的四念处有关系。

知善亦知乐　勤方便意行
当复制心行　令不至掉乱

这是初步从修气开始慢慢进入心境，非常的高兴。喜是心理的状态。乐是身体的轻松快感。努力的勤修安那般那这套法门，心意和气配合为一，渐渐使心的杂念妄想清净下去。制心不动，可以慢慢到达初禅的境界，这个时候才不会散乱，也不会昏沈。下面有小字注解，说这是受念处的境界。受有苦受、乐受、不苦不乐受，还有心理上的忧喜，共有五种。

次分别知心　修行正观察
又生欣悦心　还复摄令定
非是不定心　定已心解脱

其次呼吸停止了，要观心了。每一个思想，每一个心里动念都很清楚。观心法门，每一个思想念头，不观迎他来，也不拒绝他来，来了就来了，过去就过去了，慢慢生出无比清净的喜悦。那么呼吸和心境都定住了，随时在定的境界。定了以后此心得解脱，烦恼分别不起了。这个时

候身心可以得到解脱，解脱什么？解脱烦恼。

善修解脱者　不令心退没
若人退减分　则无有解脱
观察无常断　离欲与灭尽
出息入息灭　是名修行胜

善修解脱的人，这个心永远是清明的。如果退化了，退灭了就解脱不了。所以小乘修行得解脱，由安那般那入手，最后是观心哦！观察诸行无常一切皆空，然后离开一切欲，一切妄想，欲都没有了，离欲得四禅定，最后得灭尽定。得到定的时候呼吸就停止了，不呼也不吸，这是修行的胜境界。

如是十六行　自在心回转
觉触之所获　见得亦复然

上面所讲的十六行，由呼吸开始达到观心的境界。观察自心的法门。自在心回转了，由感觉开始起修。见得亦复然，最后见到空，得到定的境界。

若于见与触　不善识分际
是过应当知　无智令修退

所以说心的境界要看得清楚。见道不是眼睛看。触是感受得清楚。如果这个分际没有搞清楚就不对了。所以对不对你应该知道，如果不用智慧的观察，随时会退步的。

修行上增进　不应缘于下
缘下亦如是　不应上增进

修行一步有一步的功夫，当你还在基本的法门，你不要先跳到前面一步。当你已经进到前面了，就不要再去管后面。

苦见二增进　心住而等观
任之则自成　还到修行处

见世间一切皆苦，所以努力增进。此心平等而住，听其自然，还到修行处。

这一本经告诉你怎么是修行退步，这个教授法很好，先告诉你失败的，到后面才告诉你正确的、成功的。

1992年3月28日讲于香港

第二讲

孙医师报告：老师突然从《指月录》转到《达摩禅经》。我也由参禅改为出入息。我也觉得数出息使身体感到舒服。于是就依照经文中的指示修习，我依正念于定中开始数息，原来在定后要数息不是一件容易的事，万念已经放下，哪有时间去发起数息的念头，但是也开始数息了。数到第三个出息时，一时之间自己就跟着出息一下子就出去了。这个现象很难解释，四周变成深蓝色的天空，满天一望无际的星星，有大有小。自己观察了一会儿就定下来。由粗的观察转为细的观察，慢慢的，我也觉得我也是这个空间的一部份，好像飘飘浮浮的，感觉上是无牵无挂，了无一事。忽然我太太叫我，我便跳回这个现实的生活中。

师示：这是孙医师的报告，这报告里头有很多的问题，刚才诸位听了，不知道注意到没有？等一下我们再讨论。大家来听课，没有进步就是没有做小学生的精神。我一辈子不做人师，这不是客气，真做老师不是这样子。我一辈子立志不做老师。为什么？没有一个我看得上的。后来学佛以后，看到很人做法师，做上师，都堕落了，被人捧得堕落了。这个堕落比什么都严重，叫骄慢堕。所以我一辈子希望坐在学生的位置上，不做人师。虽然各地都叫我老师，其实我心里没有答应，这是讲内心话，你们不一定懂。但是我有时候也摆起老师的架子，真要讲佛法的时候，打禅七时，很严厉的，你们都受不了。我谁都骂，不管你什么地位。走路不对也骂，态度不对也骂。所以很多人受不了。在这十几年已经没有真正讲过佛法了。

人求学为什么没有进步？尤其到了中年以后，自己当自己是一个大人。人对老师最恭敬是小学阶段，到了中学对老师的态度马虎一半了，到了高中就更严重了，到了大学心中根本没有老师了，也没有自己，自己也忘了，所以永远没有进步。读书毕业进了社会，根本就是堕落。这是没有尊重自己。

我自己十几年如一日，读书也好，做事也好，我自己没有一分钟马虎过，人家说我学问好，那是假的，努力来的。你看我现在那么大的年纪，有时候想到佛经一句话不清楚，我可以一夜不睡，非要把它翻出来不可，还是这个精神。你看我生活很马虎，我从小到现在自己的规律很严格。哪一分钟该做什么，都有规律的。长大以后，因为为了别人的事情而妨碍了自己的事情，先将就别人，把别人的事办好。但是自己的事还是要补上。这是第一点。虽然是笑话，可是你们真要学佛法，虽然我讲的是笑话，要比鞭子打在你身上还痛苦。有这个精神才能学佛。因为你们年纪也不小，社会地位也高，不用这个方法是不行的。

第二点：为什么我们要讲《达摩禅经》？这是讲真修实证做功夫的。我们打坐修行，你有没有想到把自己的身体丢开。为这个身体我们受罪很多。念身不净：我们活了六十年，一半在床上，只剩余三十年了。十岁以前不懂事，老的时候十年没有用，去掉二十年了。再去掉三餐吃饭，大小便，讲恋爱，真的活到做人没有几年，你把时间算一算。而这几年我们大部份为身体在忙，穿衣，吃饭，生病等，你看哪一样不为它忙。

此身不净。不说跳出三界，跳出这个身体都做不到。但是这个跳出，不是孙医师报告的跳出。所以随时要念身不净，要有这个警觉性。这是显教的教理。如果进一步跟你讲密教的修法，那又不同了。密法也是从这个教理来。我身不净，要把它转过来变成干净，很难。小乘修法念身不净，证得空性，证得阿罗汉果就走掉了，这个身体不要了。如果修密宗，念身不净以后，还要用念力把它变过来，这就难了。这个就要从安那般那入手。

念受是苦：你看我们感情上，思想上，一天到晚都是烦恼。所以修密教是身转了，感受则是时时刻刻在极乐的境界里，只有乐没有苦。

念心无常：要一念万年定在那里。

念法无我：报身、化身都要成就。所以叫你要注意配合教理。

下面这个五根、五力。你们现在学佛根都没有扎好，怎么会发出力量？一点定力都没有，毛病一大堆。你自己的定力不够，这个习气业力的力量改不了的，要注意这个。你看五根第一个是信根，你真信了没有？没有。信根、定根、念根、精进根、谁做到了？也就是说要把根扎稳了，以后才能变成力量。譬如说你力量有了，真必要的时候，拿一根手指头就可给人家治病，这是定力，念力的问题。

七觉支，念觉支、择法觉支等。念觉支有好几种，譬如说心里起一个念头，自己知道了，应不应该，就是念念本身都要知道。另外每一个起心动念，念念清楚，得了空，得了清净，这个是念。那么这个里头有个择法觉支，比如说空的境界，这个空是偏空，还是正确的空，或是感觉的空。譬如刚才孙医师的报告，身体跟到出息出去了，这个对不对？不对。他没有懂出息的道理，这个就是择法觉支。譬如修白骨观，四个字最重要「知时知量」，道家叫做「火候」。师父可以告诉你做菜的方法，火候是没有办法告诉你的，这个要靠自己。你念咒也好，修出入息也好，哪个时候该多修一点，哪个时候该停止，要知时知量。择法觉支包括很多，大家听了这个东西，听了要背来。

刚才孙医师的报告，六妙门你知道吗？第一个是数，第二个是随，第三个是止，再来是观、还、净。天台宗的小止观六妙门也是根据《达摩禅经》来的。一开始是数，数到心定了，每一念都没有忘记，就不要数了，要随息了。进来跟着进来，出去跟着出去。不只鼻子，乃至身体每一个毛孔都在呼吸，心息配合为一了。然后止息不呼也不吸。如果止息定久了，得初禅、二禅、就可发神通了，真正的神通。如果神通发起来，般若智慧还没有通，还是外道，还是魔道。可是也是道。如果真到止息境界，心也停止了，念不起了，呼吸也停止了，定久了以后要起观慧。要观察正思惟，这是观。观了以后，晓得一切功夫、一切境界，都是唯心所造，身心皆空，回到本来净土，这是还。然后身和心通通空了，我所在这个世界就是极乐世界，我的身体就是阿弥陀佛，干干净净，一念不生全体现，这是净。大概提一下，至于怎么止，一步有一步的功夫。实际上我们每一念都可以有六妙门。比如你一上坐，数也好，不数也好，很清净没有杂念，已经到达随息皆段了，你就跟到第三步止了，然后起观。一念之间就可以俱足六妙门，到达清净的境界啊。

我们上次讲过，为了身心健康要注意入息。达到止息可以治百病，甚至可以不死，如果要不死，自己把息止住了，定住了，就可以不死。这些都是实际的功夫境界。所以真到达了止息，这里头东西就多了。

你的心跟着息出去了，你没有专一，你知道吗？换句话说，你觉得跟着气出去了，你觉得看到太空。我问你，你身体还在这里没有？你这个肉体有没有死亡呢？当然没有死亡。既然没有死就还有出入息，可见你的心念没有跟到真的息。是妄念的出入息，你知道吗？你跟本没有得止啊。这次我特别为你开这个课，就是告诉你随时要注意四加行。四加行一步有一步的功夫，暖、顶、忍、世第一法，真正得了止，一定发暖。一步一步的功夫都有四加行。

什么叫暖？心暖；心里的行为暖。所以自己的思想，自己坏的习气，譬如爱嫉妒啊，爱发怒啊，好名啊，好胜啊。慢慢自己的起心动念都觉察到了，这是念觉支。都知道了，知道了以后呢？就如黄医师刚才讲的，明明觉得这个人很讨厌，自己心里头气极了，讨厌极了但是也不能露出不悦的样子。慢慢的就觉得不是那么严重了。这个讨厌的心生起来，你觉察到了，转为慈悲，甚至慢慢真正变成爱心了。这是心暖了。在功夫方面，到了暖位，整个人像泡在那个热水里头一样。得暖以后，慢慢头顶这里，一直线一样起来。这个时候，你心里怨恨的心起不来了。所以头顶打通了，妄念才起不来。这个时候所生起的思想都是智慧的境界。

什么叫忍呢？我们忍气怎么忍的？本来想揍他，吞一口气，自然就会停下来。那个时候呼吸停掉了，杂念切断了，就是过去心不可得，未来心可得，现在心空了，这是忍的境界，切断了一样。那么这个时候到了世第一了。并不是说你成佛得道了。在世间上你是第一的。这是身心两方面。所以三十七菩提道品配合，都要真的做功夫才能做到的。佛法是要真修实证的功夫，不是普通讲书。你们反复的去研究。不要听完了就摆到一边去，浪费你的时间，也浪费我的精神。

胜念己成就　　懈怠竟沉没
是则为退像　　无堪于所求

所以你修道做功夫，这个念已经有一点境界了，就像孙医师的报告，己经有一点境界了，但是因环境的影响，或因生病的影响，懈怠了。懈是松懈，怠是怠慢。我们自己原谅自己，松懈怠

慢就会陷入昏沈。譬如说我今天应该用功，可是因为其它的事就马虎过去了，你这个修行就沉没下去了。至于说去睡觉则更严重了，这是修行退步的现象，无堪于所求，不会有进步的。

不染污无记　　起诸烦恼退
垢浊热焰生　　由是失正见

你们都不严格的要求自己，你们看三十七菩提道品，你自己检查一下四念处，四正勤、四如意足、五根、五力，七觉支、八正道，每一项都离不开精进，努力的求进步。《大学》上说苟日新，日日新，又日新。所谓苟日新就是说今天的成就进步都不算，要求明天更进步。所以我们懈怠沉没、不精进。他说无堪于所求。不染污无记：什么叫不染污呢？我什么事情都不想，外面好的、坏的都不管。可是这样子好不好呢？好啊。这也是一种修养方法，可是你却在无记中。你的头脑整天昏昏沉沉的，记忆力也没有。什么事情都不清楚就是昏沈的阶段。起诸烦恼退：会慢慢因昏沈而起烦恼，而退堕了，这个样子会影响到你的生理垢浊而热焰生，身体内都会发炎，因为这个样子修行的正见、智慧起不来。

振掉或闪烁　　浮飘粗涩滑
是五退减相　　修行应分别

振是心里头很散乱。掉是掉举。心里头不安定或者闪烁，思想不能清净下来，像闪电一样乱飞。那么这个时候就如刚才孙医师的报告，有飘浮在外面的感觉了。浮是浮在水面上的感觉。有些人做功夫，觉得上半部浮起来，下半部沈下来。这要功夫境界才知道。飘是飘到外面去，孙医师的境界就是飘。粗是有时候感觉到身体非常粗，很难过，好像生病一样。涩是身上起疙瘩一样。或者是皮肤非常光滑。他说发生这五种现象，你要警觉到，这就是退减相，应该要分别清楚。

望远绝所希　　有见已坠落
还顾睹深崄　　是皆退减相

修行一段时间以后，会觉得搞了半天，没有希望了。你们有功夫境界，我都没有，觉得很失望，很绝望。这个佛法到底是不是骗人的，好像前途渺茫，不知道怎么办。绝所希：自己所希望的一点都没有了。有见：我不如现实一点，讨个老婆，生个孩子，或者去跳舞。都落于有见里头。你是求空，结果堕落在有的现象里头，已经堕落了。还顾睹深崄：修行还要盘腿，四禅八定几时到？这个没有意思，看起来好像很深的深坑一样，搞不好会掉下去，很危险。有这心理现象起来，是退减相，退道了。

长病诵止诤　　多业远游行
彼时解脱种　　是五退减因

人为什么会生病？业生的。业是前生宿业种子带来的。这一生的病苦，他本身已经在地狱界了。因为病痛使他没有时间用功。这就要忏悔，这个就是前生的业报。诵就是背书，读经之类。止诤：停止在意见上诤论。学理上搞不通，一直在文字上、意见上诤论。多业远游行：到处走。像这种情形想得到解脱，不可能。解脱种子没有，是五种退减的原因。

信戒闻舍慧　　于是渐衰退
身重与惛钝　　耽睡及沉没
是五应当知　　修行退转相

信是正信。戒是守戒。舍是随时放下。慧是智慧。如果几种现象，因多病，因远行，因事业等。对于正信，对于守戒，对于多闻，对于放下，对于慧的境界不会起精进，于是渐渐衰退。这个果报是什么呢？身体感觉到不轻灵了，有病的现象。头脑昏沈了，那么这个时候喜欢睡觉了，耽着睡眠。或者上坐就昏沈。这几种现象都是七觉支的择法觉支，自己应该要观察清楚，这是修行的退转相，换句话说，你一天没有进步就是退转相。

恐怯多豫犹　　惊畏不欣乐
懈怠离所欲　　不回向修行
不习过修习　　是二俱为失
彼时解脱种　　于是修行退

恐怯是起恐怖的心理，怕魔障，胆子小，不敢精进。恐怕我这一生没有希望，犹豫不决。恐怯是一种，豫犹是一种。惊畏：有些人进步了，他却害怕了。有些人修行没有现象出来，没有进步起惊畏。这是第三种。

第四种是不欣乐，不高兴这个东西。我看过很多，有些信佛的人后来去信基督教了，基督教信了两天又不干了，信回教去了。也有些人别的宗教信一信，又跑来学佛。这种心理现象，都是心理懈怠。换句话说已经堕落了。

第五种是懈怠离所欲。甚至于已经修行有好的境界，想丢掉。

第七个是不回向修行。回向是佛学专有名词，这个很难解释。比如说我年轻的时候，向法师顶礼，法师马上给你回礼而且会说：「回向十方一切众生」。也就是说他不接受，把你的功德回转给一切众生。什么是回向？我们这个世界都有回向，回向就是果报。你在这里丢出去一个东西，它转一个圈还是回到你这里。你想害人最后是害自己。你能处处恭敬人，最后是恭敬自己。回向是物理作用，你到太空就知道了，太空里真空的时候，你在太空把这个玻璃杯丢出去，它一定回转到你这里来。所以善有善报，恶有恶报也是回向，那是必然，这是回向的道理。我们修行人怎么回向？一上坐就发愿，我要成就，我成就不是为我自己，我有任何一点功德，全都回向给一切众生，我自己不要，都给大家，修行是为大家修的，这是第七个不回向修行。

第八个是不习，今天不用功不求进步，或者因为进步了以后过度的修习，这也错了，太过了。所以不习与过度的修习，这两头都是错的。上面这些情形犯了，彼时解脱种，于是修行退。

三昧离相乐　　尔焰皆消尽
粗涩四大种　　还从身内起

三昧就是定的境界。正受，梵文叫做三摩地。真得定了就有离相乐，万相都离开了。尔焰皆消尽：你的妄念像冒烟一样。我常常做一个比方，一个蜡烛点起来，火光越亮，旁边的黑烟越多。你知道妄想多，你那个蜡烛光并没有熄啊！这个黑烟就是尔焰，烟的影子，你怕他干什么？你真得到三昧定的境界，尔焰皆消尽，这些黑烟自然会没有了，这个时候你就会感觉身体的问题所在了，很粗涩，障碍你的四大种，四大就是地、水、火、风。还从身内起，你身体哪里不舒服都感觉到了。

掉动失正念　　由是意愦乱
其心不恬静　　斯从行者生

那么这个情形掉动散乱心起来了，慢慢使你失去了正念。这个时候你意念不会专一了，愦乱了。恬静是像水一样很平静，这时你的心就不恬静了。这都是从你修行者的本身起来的。

一切诸瑞相　　不显现分明
修行如是观　　欲见为甚难

到了这个时候四大种，身体的障碍开始感受到了，好的境界没有了。不是过去有，现在没有，而是说没有显现好的境界。实际上你作功夫已经进步了，好的现象不显现分明或不清楚，你在修行当中都要观察清楚。所以欲见瑞相，心不清净，一切的好现象不出现那是当然的。

诸根悉驰纵　　随欲向所缘
邪意普流散　　乐着诸境界
形消意愁惨　　其身皆烧然
如是烧然者　　是说为忧退

如果你放纵了，你的六根就向外跑，跟到外境界走。
随欲向所缘：跟到世间的欲望去了。邪意普流散：不走正路。偏了叫做邪，走偏路了。乐着诸境界：喜欢跟现实跑。形消意愁惨，其身皆烧然：他说你这样跟着外境界跑了，慢慢的你身体也消瘦了，意识也不痛快了，忧愁烦恼多了，慢慢身体内部也多病，发烧了，等于是被烦恼之火所然烧。这是因为心里的忧愁烦恼所发生的。

方便不精勤　　后则生悔恨
闻所应成就　　欲进劣无能
不趣喜胜处　　或见胜不取
皆由无智故　　是说修行退

现在他告诉你修行退步的现象。方便道各种方法，你不精进去修，甚至后来生出悔恨的心。听到应该怎么做，怎么修，想去做，心里的劣根性太强所以做不到。不趣喜胜处：不向好的方面去努力，明知道努力的修行有好处，你却不去做。都是因为没有智慧，所以修行退步了。

自念有越戒　　疑悔及诸觉
意淡无滋味　　是说修行退

还有一种，自己觉得犯了戒，这下子我完了。前面的功德没有了，白修了。自己对自己又疑又悔。这种心理生起来，意淡无滋味，所以是修行退。

诸过定意羸　　三昧渐消减
心乱盖所覆　　是说修行退

有时过份的反省自己，责备自己，自己对自己都没有信心了。羸是瘦的只剩下骨头了。所以定意就没有了，打起坐来也不上路了。心里很烦乱，被五盖覆盖住了。所谓五盖是色、声、香、味、触，是大五盖。笑、视、交、抱、触是小五盖。这些现象也是修行退步了。

心举调顺舍　　不观时非时
不了住起缘　　无智故修退

心里头散乱，掉举起来了。不观时非时：修行要观时，譬如说这个时间不适合打坐，就不可勉强，就如吃饭一样，吃药一样，要自己调整自己。不了住起缘：自己不了解自己，该休息，该放松，该抓紧，这个搞不清楚，自己没智慧也使你修行会退步。

不知六时行　　六界亦不善
亦愚亦巧便　　是说修行退

不知道一天十二个时辰，也不知道六界，不晓得六根六尘的巧便，也使你修行会退步。

问：我数息越数越紧张，就放下来不数了，就随着息，可是我随的时候是很慢、很微细、感觉没有呼吸了，或者是气停下来了。

师示：对。你不是用过很多法门吗？你用了宝瓶气不是觉得这里很挤吗？我叫你放开，你不是懂了吗？你今天的报告有一句话讲的很好。有时候我不用这个法门，觉得不呼也不吸了，那个就是息了。假设你观想明点，或者观想准提菩萨，你那个时候的呼吸接近于宝瓶气。你现在问的问题，在那个时候好像不呼也不吸，你问是不是停止了呢？还没有。正在止。止的时候，你觉得这里的呼吸没有了，你有没有体会到，内在的各部份感觉都很清楚。你坐在这里如果没有

静下来，老实讲不会感觉到内部的，在道家叫做「内观」。道家《九天玄女经》是容成内视之学。内视就是观自在。这个在佛法没有来以前中国就有了。就是《参同契》上面讲的「内照形躯」。你在这个时候感觉到呼吸好像若有若无，好像停了，自然就会达到内照形躯。比方说这个气到这里堵住了，堵住了以后你把止的念，就止在堵住那个地方，其它身体内部还是清楚。等到堵塞的地方打通了，他就嗝气起来了，慢慢的全部都打通了。打通了才是真止的境界，内呼吸就起来了。内呼吸怎么起来？你觉得鼻子没有呼吸了，身体没有呼吸了。但是男人在小腹这地方，女人在子宫部份，感觉到在动。鼻子好像完全没有呼吸。内呼吸起来还没有得止。得止了以后有个现象会来，你会感觉到这个身体像一块硬化了的木头在这里，会害怕的，这就是刚才经典上所讲的「涩」。僵在这里一样。这个时候不能害怕，你把意念放松，呼吸不要放松。慢慢气走遍了以后就是真气在转，但是要做到这程度有一个条件，肠胃一定要空。肠胃不空，大部份都是功夫在替肠胃做消化。这个越干净，气脉越容易修成。修通了才真能得定，然后身心两面才能解脱，分开。还有功夫到这里有一种情况，道家所讲的「脑后出声」。可以听到空中的声音。以前我在峨嵋山顶的时候，真的是听到天籁之声。从医学的道理上也可讲是脑部的气脉要净空的时候所发出的现象，可以认定这个是我本身所发出的声音，并不是外来的，你可以这样认定，可是内外都有这种境界。

以你目前的功夫，可以听到心脏的跳动，尤其是夜里坐的好的时候。有时候打嗝长气呼出来了。这个打嗝的气，有些从胃上起来，有些从肝脏起来，有些是从胸部起来的。如果你打嗝的气从丹田起来，譬如女性从子宫，从阴部起来的，男性从海底起来，那个就了不起了。那个气出去，止息。定在那个息上，切断。把它封住。那个才是出息的止息。这都是最高的密法。到了这个时候才是止息。而且到了这个时候你会发现，我这个意念怎么那可怕，一切动都是意念动。这个时候身心轻灵，这个时候你怕睡觉了，因为睡了一觉以后气脉又堵住了。这个里头就要懂得医学。我们的左脑、右脑，一个管思想，一个管记忆。这个皮下神经，你睡眠或者这样，或者这个姿势。静止一下以后，它皮下神经缓和了，知道是在休息，但是不会堵气。头轮的脉打不通，我们脑下垂体的分泌就减少了，老化死亡都在那里。这个我很少讲，多送一点给你。你们没有问我就懒得讲。你现在用功的不错，但是没有达到四加行的暖。唯识学上说「暖寿识三位一体」。所以你气通到了脚底，两足尊打通了，你对寿命的把握就多一点。

问：（声音很小，听不清楚）。

师示：如果你讲修气息的话，你这个是气散了，没有止住。你意识跟着出去，道家讲魂魄，这个魄就是讲息。不是这个呼吸的气。魂就是讲这个意识，魂飞魄散开了。如果讲定的境界，三昧境界，佛说一念有八万四千烦恼，我们的三昧境就有八万四千不同的境界。这也是一种定境，不能说不是，如果你的智慧懂了，这个定境也不坏，不懂的话，魔跟佛一张纸都不隔的。对了就是佛，不对就是魔。

问：《指月录》上讲的和《达摩禅经》有什么关系？

师示：《指月录》上讲的是形而上的道。这里讲的是功夫。没有定的功夫是狂慧。《楞严经》上叫干慧。那个慧是干的。干的种子不会开花结果。智慧要用定水去浇灌，功夫就是定。定水去浇灌那个干慧的种子，才能开花结果。《楞严经》叫干慧地，没有用的。有许多人佛学理论很好，一点功夫也没有，这是没有用的。

１９９２年4月１日讲于香港

第三讲

孙医师报告：安那般那是入出息。我是在入息确定后而进入随息。随息时心随息转，所以没有数的主观任用了。跟着是止、观、还、净。老师说六妙门可以一念之间做到。记得一年前，在见到老师之前，我在坐中及走路时都观出入息。有一次我一边走一边观，结果观也净了，在没有我的情况之下，我在人群中醒觉，自己吓了一跳。这个是完全放弃了第六意识及第七识，第八阿赖耶识的功能直接控制前五识的现象，是“还”的现象。由此可知第八识不可思议，一片虚灵，非妄心能思议。（师示：这一段报告得很好，有一点内容，有一点份量。）

这两个晚上。我上坐在一呼一吸中我定下来了，我存在一个知的境界中，知道室内的儿子已经睡了，室外老婆在弄衣服。儿子入睡前的一刹那都很清楚。这些外在的一切是否对我产生喜悦，或者困惑的现象。我感觉到外界的声音在帮助我得定，直觉上我知道要打开眼睛，房中的一切现象也在帮助我，越看就越舒服，我知道这个花花世界都是佛法，都在帮助我得定。这些喜悦是一种虚空中的喜悦。是一种既无所喜也无所忧的轻安。时间的观念也起了一些不平常的现象，直觉上这些境界好像是几分锺的时间，原来又过了一个半小时。

4月7日的报告：今天心里有说不出的清净。所见到的及所听到的，每一样令我起清净心。每一件都在说法。我今天禅定在坐、不在卧、不在行、住。砂在内不在外。还在这个空间中的每一样东西，甚至东西以外的每一寸空间，无所不在。（师示：很好。这两天的报告很有进步，很有价值。）

现在达摩禅经进入出入息修止的方法。一般人把出入息当成气功，气功和出入息不相干的。一般气功都是拿鼻子一呼吸，以深呼吸来修练，有许多种方法。几十年前我就说过，我们人很奇怪，很会玩花样，鼻子自己的，空气不要钱买，你们都不干。气功就是利用这个鼻子。在我所知道气功的方法有两百多种，就是利用鼻子深呼吸，这是讲气功。

修安那般那，修止观，佛为什么不叫它是气功呢？安那般那它把这个出气、入气分开来讲。为什么又叫做息呢？这个我再三强调的讲，不知道你们听进去了没有。息的境界有往来，也可以

说在旋转，也可以说在出入。也可以说升降，这个是安那般那。我们这个生命的息，现在医学上的报告叫做全息。他们拿各种生物来试验，就连植物也在安那般那出入息。可见这个出入息，不止鼻子在出入息，每一个细胞都在呼吸，这个生命是个全息的阶段。可是为什么不叫做全呼吸呢？所以你们真做功夫的人，是修止息喔。不是修呼吸，这个要搞清楚。

所谓息，是说这个气出去再倒回来，或者说升降这个阶段，中间有一个短暂的停留，这个是息的境界。所以数息、随息是息哦！并不是讲数出入气，随出入气哦！这一个观念特别要搞清楚。很重要的。不然你搞了半天，都在出入气上面搞，不懂息的作用，不懂全自的作用，你功夫到息的阶段，好像呼吸停止了，可是你的细胞还在往来，这个要注意。这都是科学性的，不是宗教哲学的问题。

当你在止息的阶段，譬如孙医师这两天的报告内容，我认为很好，不管是息啊、止啊、观啊，你要注意：这里头有两个东西，一个是我意识的知觉，知觉跟息两个互相配合。这个生命也可以如易经上讲的阴阳两个东西结合。

孔子提倡仁，但是他没有对仁下定义。后来的儒家把他下一个定义，是拿医学的定义来下。仁等于水果种子的核仁，如杏仁，桃子的桃仁，我们吃谷子，它的中心叫做米仁。你把他解剖打开来是两半，中间是空的。我们现在这个生命存在，除了出入息，往来的息以外，比如得定，你知道得定。有一个东西不是这个东西，不是息，但是跟息结合为一，才能宁静下来，这个是意志思想，也就是第六识，也就是知觉。

所以你说我修出入息都得不到利益，乃至做气功也得不到利益，叫你做气功，你只管鼻子哼啊、哈啊，意识都在散乱中，没有与息相结合。所以真到心息相依，心如息转，或者做到息如心转的人，可以有特别的境界了。那个不是特异功能，可以发起神通了。这一点一定要搞清楚。如果拿正式学佛讲。我讲你们听，没有心得，只是听热闹，我们这个不是普通的演讲。要恳切的去学习，要真正求证的。

我们上次讲到修行胜道住分第四，就是告诫我们不要得少为足，要不断的精进。上次讲的是身念处，得止的一种现象，还没有讲完。

　　无智住所缚　系着于彼处
　　乐着生诸过　是相今当说

真正的佛法并不是在功夫上，做功夫是属于加行，不是主要的目标。主要是目标是得道。所谓菩提是智慧的境界。所以这里自己智慧不清楚，停住在功夫的境界上，被功夫所捆绑住了，系着拴在那个地方。乐着生诸过：因为功夫进步身体舒服，或者气脉通了有特殊的功能等。你自己贪恋功夫，自己以为是道，这样会产生一切的偏差与过错，这种现象现在告诉你们。

　　尔焰渐损坏　分离及交乱
　　破散叵和合　是则住相缚

什么叫做尔焰？焰就是如放焰火嘛！焰就是那个蜡烛旁边的影子。譬如我看电视，电视的影像也是焰。幻灯也是焰。或者我们眼睛有毛病，或者有精神病看到这些境界，都是尔焰，都是影子。尔焰有很多种。

安那般那真做好了的人，慢慢会认识自己生命的气。有时眼睛爬坡到前面有烟雾的现象，也就是说虚空中那个电子波动的情形，你都能看的很清楚。慢慢会看到光点，这个虚空中电子的走动，都看得清楚。一般没有修行的人会认为是着魔了，这个境界和精神病所看到的境界差不多，但是有很大的差别。那个病态的境界他是有痛苦、有烦恼的。修行的功夫到这个境界感受是喜悦的。

“尔焰渐损坏”可以有两种讲法。你心中的妄念慢慢减少了。也可以说你外面光影的境界停留在这里不动了。分离及交乱：有时候觉得有分离的现象，自己觉得自己出去了，身心可以分离的。如果修练得好，有一个好处。要死的时候走得很轻松，因为很习惯了。你修行到这个境界一定是气住脉停，身心可以分离。相反的你身心可以结合的更坚固。也可以做到不死。再留个五十年、一百年，那就看你怎么修了。能够分离，它就能结合，这个原理懂了吧。这个交乱是气息和身心发生交乱的现象。破散叵和合：有时你会感觉到身体好像散了一样。酸痛分散我们容易感觉到，可是你修的好的时候，他没有酸病，有一种快感要脱离开一样。但是可以分散，当然也可以和合，再把它凝结。这许多的境界正反都告诉你了。是则住相缚：还只是一个过程，不是了了。是住的境界不要停留，还要求进步。

　　于身不巧便　自生分离想
　　交乱或尘碎　是为住所缚

那么在这个时候，你的感受有时会很讨厌这个身体。你看小乘的经典上记载，有一些佛的弟子功夫到了这里就自杀了。所以佛的戒律不准自杀。他因为功夫到了这一步，觉得这个生命很厌烦，每天要给他吃，有时候生病很痛苦，于身不巧，自生分离想，早一点走算了。或者是精神和身心两方面交乱。自己念力强的话可以把身体破坏了，这些都是境界里头的一种过程，是为住所缚，都还在身念处里头的一种过程的境界。所以修行真要有福报智慧。智慧才是真福报，要看得清楚，不然自己就被境界困住。有时候被一个境界困住很久，自己想跳出来，跳不出来。等到真跳出来了，哈哈大笑，非常感谢这个魔障。经过一次魔障，就是一次大跃进。可是当你处在那个境界里头，就是很难解脱。

守常无异想 众色不次生
种种众妙想 亦不次第起
流出而不住 其身渐消减

守常无异想：自己觉得功夫到，经常守住那个境界。道家讲守一、守窍、守在那里，一个功夫境界里，其它的妄想不起了。众色不次生：渐渐的这个身体上，乃至每个细胞变化，不次生，新陈代谢不快了。心里头也没有欢喜，很枯槁。禅宗讲的枯禅也叫枯木禅。流出而不住：有时候也会遗精。也可以说心情很落寞不充实。身体慢慢越来越消瘦了。

想或来复去 修行不增长
寂止既不生 于身无长养

这种现象有时候来，有时候空，分开了，你修行停留在这个境界里头不能进步。那么真正得定，寂灭清净。得定的境界起不来。枯木禅不是真的清净定，枯木禅对身体没有长养的功能。过去很多庙子里老修行，一看脸都发青，一付枯槁像，但是我对这些人都很恭敬。这些人真守戒，真修行。可是他不懂，于身无长养。我们这个身体是阿赖耶识的一部分，真修行对身体是有帮助的。

心不起悦乐 是说不净舍
彼不清净舍 所见不鲜白
亦不能升进 亦复不退转

所以在这样的修行境界里，就如庄子讲的身如槁木，心如死灰。你看很多病人也是这样，这人世间好像没什么喜乐之处。是说不净舍：悲观的、讨厌这个身体，想丢掉它。所见不鲜白：实际上他所见到的不是真正的空灵、鲜白的道理。也不能向上升进，可是也不会退步。

如戏沙门像 不会生悦乐
譬如借衣服 亦如梦所见
为命不清净 谄曲及余恶

他说这个时候有一种错误的心理也可能起来的。戏弄出家人。楞严经也提到这种魔障的境界。上不见有佛，下不见众生，对世间一切都觉得没有意思，少时生悦乐：心境每天都在枯槁难受当中，很少生起高兴的心情。譬如借来的衣服，也如梦当中所看到的。他觉得这个生命就像借来的衣服，偶然穿穿而已，没有意思，要丢就丢。一切都是在梦幻中。为命不清净：始终认为这个生命是可厌恶的。谄曲及余恶：觉得世界上都是在骗人。这一套没意思。一切看起来都是罪恶的。

聚落知识所 自显其功德
覆藏诸过恶 犯罪不发露

聚落用现代话来说就是社会、村庄。在社会大众前面，或者有知识的人前面表演功夫，现特异功能啊，以气功治病啊。自显其功德：这一种心理经常很容易犯罪。覆藏，把自己的错误盖覆起来。一切的过错自己尽量掩饰起来。佛的戒律，犯了错，改过自新，这是忏悔的道理。相反的就是掩饰。盖覆。普通的人犯了错误，尽量掩饰，把他覆藏起来。

及余一切缚 垢污修行者
髣髴有事相 而便起实想

他说讲不完这些错误。其它的一切都是功夫进步的境界，可是各种现象把你捆绑住了。并不是有个魔的力量来困住你。所讲的这些是自性的心理现象，自己捆绑起来停留在那里。因为人的习惯都是贪恋，抓一个东西。自己进步了，有一点境界，他抓的很牢。这些都是修行者自己的污染。表面上看起来好像很有功夫，髣髴有这种事相，而便起实想，自己认为功夫真对了。

未熟谓为熟 未灭想已灭
方便不等满 而欲求升进
如割含穗苗 是则住所缚

所以这样一来就永远停留在这里，不能求进步了。像一个果子一样，尚未成熟，自己认为已经成熟了。未灭除一切妄想，自己认为已经到达这个功夫了。检查不出来。一切修持方法不能平等圆满，而天天认为自己在修行。他说比如割断了的苗，永远不会结果的。就如运动一样，体能到了一个极限就上进不了。有些人读书也好，智慧也好，到了极限叫他再进一步，就是进不了。并不是进不了，而是自己下意识满足这里，停留这里而束缚了。

业始无方便 相现坚守持
过进心矜兴 如是住所缚

不懂修行的方法，有了境界的现象，自己停留在那个境界。过进心矜举：因为进步了，自己起了傲慢的心理。朋友劝他或者善知识点他都不听。矜是傲慢起来。举是掉举。禅宗所讲的空腹高心，空腹是内容空空的。高心是心很傲慢高举。这些现象都是停住了，被束缚了。

或有修行者 而起断常见
是见令心乱 则为缚所缚

或有一类修的人，功夫到了而起断常见。自己认为空了就是道，同唯物论的观点一样，死了什么都没有，空的。空同唯物的断见是差不多的。常见：譬如宗教家说万物是由上帝所创造的，这个神是永远不生不死。道家认为长生不死也是常见。佛法是非断非常。也就是非空非有。即空即有。如果落于断见，认为人死了以后什么都没有了，那因果也空了，那就不会相信因果，

更没有六道轮回，没有前生也没有后世，一切唯物的。常见就是认为浅尝则止生不死，到天堂可以永生，这是常见。所以你看世界上的宗教哲学，不落于断见就落于常见。真正的佛法是非断非常，不来不去，佛法的奥妙就在这个地方，他说有些修行人到了这个境界而起断见或者是常见。这个见不是看见的见，是思想观念，思想观念错误了。是见令心乱：你被知识的见解，把自己困住了。

或有修行者 身身细微观
彼为住所缚 厌心不增长
厌心不增进 不能离贪欲
若不离贪欲 何从有解脱

还有一些修行人，身身细微观：是加重语气，就是对身体仔细的观察。彼为住所缚：比如说道家密宗讲气脉，太贪恋这一方面，智慧搞不清楚，就被气脉所困住了。厌心不增长：厌离心，想跳出三界、跳出身心，就是想升华那个心理，超脱的心理，并没有增长进步。因为厌离心不增进，认为这个世界已经很好了，够美满的，有什么不对啊？没有脱离贪欲之心，所以贪瞋痴、爱欲，尤其学密宗的人，什么双修啊！毕修啊！要发财就是有财神法。一般人学佛都是求佛菩萨帮忙的，不是学佛。我来拜拜菩萨应该帮忙我，都是这种心理，都是贪欲心，离不开贪欲之念。何从有解脱：这不是真正学佛，怎么能够得到解脱呢？

解脱不成就 终不得漏尽
不断诸漏者 则无实智能
于彼身念处 住相已分别

修安那般那这个功夫，并不是一天到晚在那里吸啊、呼啊。又不是拉锯子，也不是拉风箱，不是叫你搞这个啊！如果你只是搞这个，终不得漏尽，不能得道。所以外道都能修成五通，天眼、天耳、他也，神足、宿命通。第六个漏尽通只有佛法才能成就。漏尽是智慧的解脱，没有渗漏了。如这个杯子一样，没有隙缝，圆满了，所以无漏是这个道理。这时你呼吸也停了，一切都在定中就是无漏了。不断诸漏者，则无实智能：所以叫你们三十七菩提道品，八十八结使，百法明门，这个心理念头，没有检查出来，没有改变过来，你说修行，不是欺骗自己吗？这个就是身念处。离不开的道理。所以从上次讲到现在，都是由身体的观念来的。住相已分别：停住在这里，这些毛病现象都告诉你。

受心法念处 如是应广说

下面开始就不是身念处，他的心理作用。以及法念处，法是思想、思惟、意识的心理状态。受念处、法念处、心念处，心念处要大概的告诉你们。

修行心不悦 彼喜亦不生
身无寂止乐 当知是住相

你要注意了，在修行过程中每天没有进步，心境上没有喜悦。闷闷的、经常昏昏的，喜悦心没有起来。禅定是定生喜乐，你们有没有喜过啊？上面所讲到的死板板的停留在那里，所以喜悦心生不起来，看一切众生就不会有高兴的面孔。同样道理，这个时候，你说你天天打坐，没有用的。没有得寂止之乐啊，虽然是在打坐，坐起来是一付讨债的面孔，在那里装死相，然后坐在那里很难过。身无寂止乐：身体没有真正得到清净，里面也没有得到安那般那止息之相。止息到了以后心有喜相，而没有乐相。乐相会有快感，这种快感没有办法讲。比男女性交那个乐感还要乐。男女性交的乐是很粗的，而且短暂。禅定寂止之乐，全身每一个毛孔都是乐的，是真的喜乐之相，可是你功夫不到它起不来。没有得定所以是住相，停留了。

修行所受获 信戒闻舍慧
常守其少分 是则为住相

在修行上略有心得的人，或者是信心坚固的人。比如我刚才讲你天天照时间打坐，这没有错，是信念的作用。或者是守戒的作用。或者是看经典、教理、正思惟。闻也包括了思想的任用。舍：有些人不看经典，坐在那里求空，随时求空掉。慧是智慧的观察。这五个不管是哪一个，经常的守住其中一少部分，认为是在修行了，也是永远停留在那个境界里。这些境界是感受上、感觉上起来的。

有住缚比丘 往到阿难所
迷于所住相 是今当略说

他说譬如佛住世的时候，有一个停留在这个境界上的比丘，来见阿难。迷于所住相：他自己迷惑了，进步不了。这种现象我要大略的讲一下。

得无相三昧 六年住所缚
乐欲闻所说 常随逐阿难
不能进所业 亦复不退转
住于住境界 不得解脱道

他说这个比丘跟着阿难，他停留无相三昧的境界中。三昧是定，也是功夫。无相：他一切都是空的。空是空哦，无相是无相，现在对你们这些外行的人只好随便乱讲。无相是空的，实际上空是无相的。什么是无相？讲了你们也不懂，因为我吃过，你们没有吃过嘛。他说这个比丘得到无相三昧，这个无相，你说是不是见山不是山，见水不是水，那随便你去猜吧？他六年都在这个定境，停留在这个境界。乐于闻所说，阿难去讲经说法，他也跟去听，而且喜欢。经常随逐师父阿难。可是他永远没有进步。不能进所业。虽然他没有进步，永远停留在无相三昧中。住在所住的境界。这只能讲是在进修的功夫中，没有证得罗汉的果，没有解脱。不来亦不去解

脱已而住，住已复解脱，解脱已还缚，他永远在这个境界，一切相无所动心。不来也不去，好像很高明，得中道观了。自己也觉得很解脱，也无烦恼也无忧愁。住已复解脱：认为这个是解脱，实际上给解脱绑起来了，被解脱的见解绑起来了。

或有修行者 住在不退地
微细烦恼起 而不能觉知
不觉烦恼故 不能到胜处

有一些修行人功夫也好。也没有退步。最微细的烦恼，第六意识的根据所起来的烦恼，人我之见，人我是非的观念，八十八结使等，就是微细的烦恼习气起来，自己不能觉察到。不觉烦恼故，不能到胜处：所以佛法是唯心的。心里的观念转不过来，永远不能到达道的境界。

于地无分别 亦无有退过
地诸过不起 如是止于住

地地不能上进，可是也没有退步。地诸过不起：地就是初禅、二禅等。爬楼梯一样，一层一层上升。如是止于住：停留在这里。讲了半天你要注意哦，都在感受的境界里头停留住了。什么叫做感受？感受是感觉的部分。你说是生理的呢？还是心理的？要严格的检查清楚。有时候感受是生理的，有时候是心理的，很微细。你分别不清楚修行就不要谈了。

或于住分中 而失众妙相
众妙相虽灭 意犹顺彼地

或者停住在这个境界里头，在定的境界有很多的妙相，会转变。他没有，甚至于有些退掉了。可是他意识境界也有，因为他尝过了。

意顺彼地时 余力乐相生
已有少乐故 心依寂止住
因其寂止心 自谓作已作
安止不具足 不得具足果

由于意识带有这个经验，生理上有一些乐感也会发起来。因为在意地上也觉得有修行的境界。我看现在有很多出家、在家学佛的人，都称大师了。徒弟也很多。你说他有东西没有？也有一点。真正是道吗？不是的。就是这个道理。他心里头也有一部分很清净的感受。他觉得也是定的境界。因其寂止心，自谓作已作：自己认为已经到家了，可以作明师了。安止不具中，不得具足果：自己停留在这个不圆满，不具足的境界上，所以不能证果。

无智翳心目 而自谓为智
修行无智障 不觉所应用
觉所应用者 于地能究竟

所以修行重点，虽然讲出入息作功夫，那是个方便法。后来还是要了心地法门。修行如果没有智慧，无智就是一种障碍。不觉所应用：不管任何功夫，它的重点是知时知量。觉所应用者：自己随时调换方法来用，于地才能达到究竟。

彼住其地中 种种垢所污
若使修行者 成就不共地
如是知过患 彼终不为缚

一般修行人，在凡夫共业的这个地位当中，被种种染污的心理，尘垢所污染。所以真正的修行人成就不共地，与一般人两样。超越跳出来了，不共法是佛法。如是知过患，所以告诉你，要认识这些都是修行境界上的毛病。自己了解了，就不会被这些境界所束缚了。

不识烦恼过 愚痴无实智
于禅觉吉安 犹如象系树
修行观尔焰 莫知所起处

自己不认识心地法门，烦恼过错从哪里来，到哪里去，这是愚痴。没有真实智慧的境界，于禅定中感觉到吉祥平安。这等于把象绑起来，拴在树上。修行观尔焰：修行人你看心中这个妄念，你知道自己妄想在乱跑，其实你那个知道有妄想的那个功能，他是很清明的。等于蜡烛的光。你虽然看到妄想，可是妄想哪里来，哪里去不知道。

从其所依出 而自不能知
不涌亦不没 不见相所起
亦不知灭处 过亦无过是

烦恼妄想起来，心就跟着乱转了，自己不知道。像海水的波浪一样在动。“不见相所起”：自己看不清楚，也不知道灭处。过亦无过是：这是修行很大的过错。

所说诸障碍 皆是坚住相
谓不由彼住 斯非明智说

前面所讲的障碍，是修持过程的错误。为什么构成障碍呢？皆是坚住相：也是定的一种境界。谓不由彼住：因为作作不了主，你不知道调整，斯非明智说。

与造诸过患 若干因缘缚
能用诸对治 众妙复显说

一切的境界，好的、坏的，都是因缘所生。譬如你今天功夫进步，你或者是受到外感了，这是

障碍。如果你善于对治，如医生一样诊察这个病源在哪里，或者是为风寒所起的，或者是饮食引起的，或者是因为观念搞错了。你要检查清楚，诊断清楚，然后对治它。众妙复显说：这里头很巧妙。

所尊不恭敬　亦不舍憍慢
自隐覆其过　不向明者说

最可怕的是你对于善知识、老师失敬。自己很傲慢。自己有过错又想办法覆盖起来，不坦白的发露忏悔。

我年既衰老　已为众所弃
或能失利养　令我生苦恼
心常怀忧畏　深卢长叹息

这是讲那些老和尚们摆架子，做师父久了的，年经大了，我怕把过错讲出来，大家看不起我，也失去了供养。自己生起忧畏苦恼，只好关起门来叹气。

我后当死时　将欲作何计
隐过心忧恼　愚惑作所缚
横自生罪累　失大功德海

或者想想自己老了，修行也不得力。虽然徒弟那么多，实际上是我骗人。人骗我。我死了以后不晓得怎么办。前途茫茫，心里头忧愁苦恼来了。愚痴惑乱把自己捆绑起来，自己在鸡蛋里挑骨头。横自生罪累，失去了大功德。这一段是讲检查自己的过错最重要。当众发露忏悔才能进步。

味着现法乐　贪餮黠无慧
弃舍后世果　兴此诸过恶
自己修行贪
第四讲

孙医师报告：这一两天真的是惭愧，以自己浅薄的知见来批评佛法的演绎罪过。我在上次报告中提到的四正念及禅宗思想等，都是我个人对佛法未有深入探讨的误解，后来我再看一些佛法辞典，原来三十七菩提道品中有无漏与有漏的的分别。四正念是有漏分，七觉支是无漏分。四正念是破执的法门，众生皆有所执。所以佛法的修持需要大善知识的引导。如果有自杀及自我摧残的现象出现，那是因为缺乏正确指导产生边见的影响。

我数安般，坐下来几息之间就进入定中。请问老师修安般不见法相，是不是就跳过这些境界。老师说我功夫不到，这一两天我就放下观心的功夫，实实在在的修安般。（师示：对了。规规矩矩去体会这个法门是怎么样）。

我数息很快就进入随息。鼻息出入由清的，冷的，慢慢鼻尖冰凉，好像结了冰一样，随即发白了。当定境加深时，鼻息转慢了，发生粗重的现象。出入息的空气好像有异常的重量，越重气息就越慢，但是没有空气不足或者辛苦的感觉。不久，能感觉的随气息出入，自我好像与气息合而为一。自己一出一入，一段时间之后，整个身体变成一个大气袋一样，一开一阖，整个身体都在做出入息。忽然我起一个念头，要小心这些境界，心息相依是功夫，要提防堕进受阴区宇。

另外一个发现：气息本来是自然的与胸部并用，但是不久，它自然停止了。胸部的呼吸变成肚子的呼吸了，到全身呼吸时，我也不知道是在肚子的呼吸之中。因为那个时候的思想已随着出入息了。

师示：对了。这是真求证。可是后面有一点你要小心，既然走求证这个路线，就要求证下去，我就看看这个境界是怎样。这就真正的怀疑了，大胆的怀疑。佛说的教理我要去求证，我并没有对佛不恭敬啊。你这报告说要提防堕到受阴区宇。我在讲经到处告诉人家，你们讲气脉，每一个人都在受阴里玩弄自己，这个禅宗叫做「向上半提」。钓鱼一样，钓鱼竿向上半提，不是全提。你这傻孩子就是笨，受我的骗，受佛的骗。受阴有什么错？真的受阴转了以后是报身的境界。四大的报身就转成佛身了。那个报身有种种的神通，可以飞起来等等，这不是受阴的功能吗？所以你达到受阴的境界，胆子又小了一点，该打。可是你今天的报告很好。

为什么我讲禅宗的《指月录》突然转到《达摩禅经》来。因为禅宗很容易超出，但是功夫不到。一般人学禅都有这个毛病，那你将来谈禅是上无诸佛，下无众生。所以我一看，就慈悲。不能向这条路线引导你。赶快做确实的功夫，你懂这个道理吗？这就是教育法，方便般若。你要有这样的程度，我才肯讲，不然那么辛苦干什么？

上一次讲到注视鼻端，有些书讲注视鼻端白。鼻端哪有白啊？今天孙医师的报告有这个经验。所以道书上说「谛观鼻端的白」，我们眼睛这样低下来看，看到鼻子。但是不一定要那么看。这个地方要注意，不然你初步太注意了，血压会有问题的。将来你们出去教人家要注意。血压高，或者低的人，不要教这个方法。就是随息，眼睛闭到。所以他说这个时候鼻子发白，当定境加深的时候，气息就慢慢变了，这个时候发生粗重的现象。出入息的空气好像有特别的重量。一有重量，气的呼吸越慢，但是没有感觉到气不够，或者呼吸很辛苦，这个感觉没有。这样不久，能感觉与气合为一，变成一个了。就是自己本身在一进一出。这样一段时间以后，整个身体变成一个大气袋。不是在呼吸，是一开一阖，整个身体好像都在做出入息。这就是现在医

学上所讲的「全息」。其实我们普通人也都在全息啊！这个全息普通人是没有的，但是最健康的婴儿有这个现象。他熟睡时呼吸没有了，可是身体还在全息，在成长，生生不已。我们长大以后就没有这个功能了，除了修道有功夫以外。

修行缘不寂　　意寂止摄来
身中清凉起　　灭除诸热恼

他说修行一切因缘扰乱。思想是因缘，感觉是因缘，病痛是因缘。这个缘不空掉，没有办法达到寂灭。所以达摩祖师讲：「外息诸缘，内心无喘，心如墙壁，可以入道」。心怎么如墙壁？就如这个墙壁，门关了，内外就隔绝了，外面打不进来。所以修行缘寂了，如果缘不寂就不行，有一点放不下就不行。这个时候你的第六意识不随外缘，就是不依他起了。完全不依他起，你就不会遍计所执，就不会抓得牢牢的。圆成实：意念就清净了。所以唯识难懂，你要用功夫来懂。

这些高妙的道理越听多了，越不能成功。所以你这个外缘真的放下了，第六意识就清净了。这不是说不起妄念，普通讲就是不起妄想。怎么会没有妄想？缘不寂你的意识就不会寂。意识静止了，就如庄子所讲的「万物皆归于我，与天地相往来」。就如刚才报告所讲的，你的身体与大气层变成一个了，意念停在这里，你觉得整个宇宙的功能都到手。这个时候已经没有身体了。

意寂止摄来：慢慢的，你的身体变化了。身中的清凉就起来，这个清凉不是一股冷气，也不是一股凉气。有时候做功夫从头顶凉下来，那个还不算数。清凉不是我们夏天进到冷气房那个清凉。那个是外来的。这个内心的清凉你讲不出来的，清净凉爽的。所以我们一天到晚都在热恼中。尤其是我们工作忙，脑子用多了。

身中清凉起：这个时候自然念头清净了，这个时候心中那个清净舒服，得定的境界就来了。小乘这一定就下去了，下去了对世间法就没有意思了，就放下了。你们的放下都是你骗我，我骗你。这个时候什么男女关系，功名富贵都不想了。但是菩萨戒告诉你，耽着禅定是犯戒的。可是你初步必须要在这个定境定住。

掉踊不静心　　摄之令寂止
勤方便回转　　其身悉充满

这个时候你心中轻微的散乱、掉举，念头的跳动，不静的心还是稍有一点功力的。如神秀大师的偈子「心如明镜台，时时勤拂拭」。有灰尘就要扫掉，任何念头来都要扫掉。

摄之令寂止：收摄拢来，令它寂止。

勤方便回转：用各种方便法，努力不懈的使你的心回到定境上来。这个时候你进步的身心。密宗、道逐所讲的奇经八脉，三脉七轮等，谈都不要谈了，已经丢开了。因为你气脉已经通了，这个身体是充满的。充满不是鼓涨，这个要注意。

长养四大种　　当知从息起
是种复增益　　行者执四大

这个要用科学来求证了，你看婴儿刚生出来就这么一点大，放在那里一下子就变这么大了。这个时候长大的不是靠后天的营养。长养四大种这个息充满了。如婴儿刚生出来，肚脐剪掉，哭过了以后，有一段时间完全没有呼吸，一下子长的很快。所我们想返老还童要长养四大种。这个时候你身心气色清明，可以却病延年。四大种地、水、火、风都会改变的。当然这个里头过程很多。譬如你肝有病，这个时候就更痛了，自己就要晓得里头有病，要用医来帮助它，用功夫来帮助它，那就能脱胎换骨。

当知从息起：你要晓得生命来源就是这个息啊。后天是以这个身体为主。所以你看佛教他的儿子罗喉罗修这个法门。可是迦叶尊者走禅宗的法门，是管意念的哦，意到了息一定到。生命是靠自己把握的。

是种复增益：你们的四大种败了，很难调回来的。譬如道家就很科学，一天有多少呼吸，或者发一顿脾气灭少多少寿命，他是有本帐的。四大也是这样消耗掉的。拿现代的话来讲，我们生命这个电能消耗完了就死了。但是四大是可以恢复的。可是行者执四大。这个时候有两种情形：第一个要我们注意身体，是执着四大，可以那么讲。也可说警告我们不要太执着四大。他原文交待不清楚，我把正反两都告诉你们。我的经验，越不执着四大，四大成长越厉害，恢复越快。

阿那力能起　　寂止善法分
我所大恶刺　　亦能拔令出

阿那是入息。这是告诉你一边的话，讲的很清楚。就是说你要使身体健康，阿那力能起：入息进来，停止了，寂止了。得到定的时候，这个时候是生长力的功能。但是他可以使你拔起大恶刺。譬如你的习惯爱发脾气的，爱思想的，爱埋怨的，这些习气的根根也可以拔起来。道理在哪里？生命充实了，那个根本就可拔起来。比如我们一颗钉子打在这里，你拔不出来。有一个办法，你再打一个钉子下去，把它挤出来，再把这颗打进去的拿掉，以楔出楔就是这个道理。

息短而渐灭　　修行心安静
是故佛世尊　　说名为阿那

慢慢的入息充满了以后，譬如刚开始不习惯，就要用很长的时间。等到息充满了，就不需要那么长了。很短。只要意念动一下，息进来就够了。

息短而渐灭：慢慢的可以达到不要呼吸。你这个时候心很安静，所以佛说这估叫做阿那。

复次般那相　　是今当略说
毛孔诸窍处　　先净治息道
前出名般那　　始由入风起
修行出息时　　诸根随所缘
心心法俱顺　　是亦说般那

现在开始说出息。为什么这里说毛孔而不说鼻子呢？因为全息嘛。我们大小便，九窍，十万八千毛孔都在呼吸。所以要先净治息道，不能有障碍。譬如我们这里有一个疤，把这个地方盖住了，就没有呼吸了。

前出名般那：呼出去就叫做般那。
始由入风起：开始是吸气进来。
修行出息时：你要注意呼出去。
诸根随所缘：要你把身心放松。
心心法俱顺：你心里头一切念头清净。

是亦说般那：譬如人碰到烦恼的时候怎么办？唉！叹一口气。呼气这个功能很大的。我现在把秘密泄漏给你们，譬如练武功的人，要打人的时候不是闭气哦，不要搞错了，是出一口气，大叫一声“哦”那个威力可是很大的。他这个动作不只是一口气而已，是整个意念都进去了。所以练武功叫你吐气，原理在哪里你不知道。心心法俱顺，所以人真的放下了，是气先放下。比如有人生气时，我们劝他说，你平平气嘛，你不要生气嘛，你这气停不下来就打结了，你打结了，脑子里思想停不掉的，那就很严重了。所以心心法俱顺就是说出息。

出息归于灭　　乃入根本地
正受及命终　　斯由舍出息

出息归于灭：这一口气出去，停止了。
乃入根本地：就进到那个根本清净的境界。

正受及命终，斯由舍出息：死的时候就是一口气不来了，没有了。正受就是三昧。你要得定，就定在这一口呼出去的气当中，这一口气不进来了，可是你本身的生命还是充满的，这是得定。死亡命终时，这一口气出去就不进来了，所以不同。正受是这一口气出去了，空掉，切断。所以心如墙壁可以入道，这是真功夫。你不做功夫怎么会懂呢？理论讲得再好，也是五百年野狐身，没有用的。

修行出息灭　　得入无想定
灭尽三摩提　　第四禅亦然

你不要看出气是那么简单的事。出去这个地方你把握住了，如果修行在出息这个地方灭掉一切万缘，你可以进入无想定。无想定的功夫是非常的高，三界天人表你翻翻看，在色界天的的顶上，这个定可以定好几万劫。《六祖坛经》上，卧轮禅师那个偈子：「能断百思想，对境心不起，菩提日日长」。他也是真功夫。六祖回答他的偈子：「慧能无技俩」我没有这个本事。「不断百思想」这是大乘境界。「对境心数起，菩提怎么长」。大乘境界就是不同。

由修出息证到无想定。要想得灭尽定也是这个东西，这个地方是关键。乃至要得一切三摩地，就是定的境界，都在这个地方。你们要特别注意，在密法里，这些都是秘密法门，不传的。你听到了少去吹牛，做不到乱吹，那是不对的。第四禅的境界也是这个样子。

般那既已灭　　次第阿那生
阿那时悕望　　说阿世婆婆

出气过了以后，它自然会入气。阿那时悕望，说阿世婆婆：有一口气进来，生命就会存在，这是世间最好的。

我观彼时者　　定无有是相
彼息更生者　　观有如是相

在这个时候，我们观察当时的情况，定是有定的境界。气息的关系，定乃至空，都是这两个作用。所以呼吸再进来，从新起来。

毒淤泥大地　　此相似境界
出息能摄意　　不令随所缘

他说我们这个心里头三毒烦恼，乃至身心不净化，血液不干净，像大地的淤泥一样。现在告诉我们大原则，各种境界都讲了，此是相似的境界。我们身体到处都不净，所以我时常叫你们要修四念处的念身不净。就是我们修出入息都要把它净化了。把不净的变成净土。这个就是由小乘转成大乘的秘密。出息能摄意：出息放空了，这一口气出去，他意念整个定下来。不令随所缘。

犹如制象钩　　名波世婆婆

这个出息也如笨象一样，用钩把它拴起来。因此出息对我的意，心念有这个作用。密宗有一种修法，你爱吃，就让你吃个够，吃到厌恶了，不吃了。你爱发脾气就让你发个够，发完了就好了。

舍除颠倒想　　　　　成就真实想
离自在及常　　　　　唯为空行聚
本无所从来　　　　　去亦无所至
去来不可得　　　　　亦不须臾住
慧智明见此　　　　　离诸有作者

你到了这个境界，定了，离开了，有分离的现象产生。要走就走，要丢就丢，或者要住就住，非常自在。

唯为空行聚：密宗叫空行母。修行到这个境界、空。真正空了以后，你的功能就大了。什么叫空呢？无所从来也无所去。大乘境界本来空，既然是空，你还要修什么？去来都不可得，息都止息了。

亦不须臾住：也不是有意去停在这里。这个时候你才真见到空相，空性见到了，这个时候你才解脱了。离开了一切能知、能作。不需要特别用功去做，自然在那个定境上。

出息无作者　　　　　见则堕颠倒
出息己过去　　　　　彼则不可见

谁在作主呢？不是上帝，也不是身体。你在呼吸往来的功能上，就参通本身这个功能。见则堕颠倒：你要是认为自己真的把握住气息，你的观念还是错的。出息己过去：出去了就没有了。彼则不可见：就空了嘛。

命断诸息灭　　　　　过去亦复然
安般诸功德　　　　　出息与入息
众物及字义　　　　　我已略说竟

所以命断了以后，一口气不来就死掉了，很简单，所以天下事过去就过去了。还追寻它干什么呢？如果你一口气出去了，你还去追这一口气吗？

安般诸功德，出息与入息：出息与入息的道理都告诉你了。

※　　真的气就是意。

※

慧解脱非从定来不可。一般修行人都把细昏沈当成定。佛者觉也，既然是觉，永远是清醒的，这才是定。

１９９２年４月１５日　讲于香港

第五讲

孙医师报告：这几天坐的很安静。由数到随息进入定境，留在一个观照的存在里。在这个境中，自我的观念依然在，知道这个四周围的事情，慢慢观照到我的存在。在这个当中，自我和能观的是两个能分开的东西，这个我慢慢在观照下消失了，停留境界，进入一个无我的观照，最后观照静下来了，停留在一个渺渺茫茫的知与无知之间的境界里。在适当的时候这个知自然会起作用。

有时候也参南泉斩猫的公案，这个公案都如影随形的在脑海里，推不掉，斩不断。今天我得到了答案。六祖说的对「本来无一物」到后来的应无所住而生其心的大机大用，也是本来空的。已证悟的大善知识即心即佛，心本空，即用也是空，招念的是谁呢？就是我们的妄心，在六道轮回中制造因果。法身是佛，也是空。报身、化身是应物而生，自心的一部份，所以本空。猫的三身本空，法身也是空，所以不会招业，所以南泉不昧因果。我们要谨慎小心，对人对事完全在因果的网络之下，一不小心变成五百年野狐身。

是种增故说　　　　未曾相离用
若为觉想乱　　　　当习安般念

由风大产生安般的现象；出息、入息。我们普通凡夫的风大有增有减。譬如我们伤风感冒，呼吸会粗了，风大增加了。又如一个精神衰弱的人或临死的人，呼吸只有一半了，这个风大种减了。佛法是不增不减的，所以这个道理告诉你，未曾相离用，我们的生命同风大、出入息的关系很大。

苦为觉乱想：如刚才孙医师的报告，他了解到出入息就是出入息，就算是睡眠当中出入息也没有差别啊！他说出入息快了、慢了、自心也未曾改变。我也不会为修安那般那而令心不安。因为安那般那的本身也就是自心的一部份，安般难道不清净吗？他认为不用心加上安般上清净的，自由来去嘛。安般实在清净的很。他说自性自在。这是孙医师的报告。这一节是什么道理呢？也就是经典上说的未曾相离用。

安般本身出入息如果与感觉、思想加上去，变成思想多了。这里头有两个东西，呼吸同这思想。那么就会发生散乱，生命也是变乱的快，所以在这种情形之下应该修安般出入息，用这个法门，由风大调整变成气，由气变成息的时候，止息清净的时候，跟到是觉想。能知、能觉、能感受作用的、清净下来。这是一个方便法、一个方法，所以他说当习安般念。

已能应于数　　　　则除内贪着
于数若随顺　　　　是则离不顺

那么开始修呼吸的时候，先一个方法叫你数习。假设能每一次数习，十次或二十次，每一次都

记得很清楚，中间没有杂念思想，这个数的作用达到了，则不要数了。现在到处都有人教数息观，一辈子就在那里算呼吸。我常笑他们说：你们是在学会计还是干什么？数到了某一个阶段就要丢掉。所以叫你们注意三十七菩提道品，七觉支有个舍觉支，有个择法觉支。每进一步的时候就要丢一个。譬如你得到神通的境界，神通都要舍掉，才能再进步，不然你就停留在这里。于数若随顺，是则离不顺：如果你还继续数下去，那就糟了。所以修行要知时知量，要懂方法。

志在无乱境　　能摄诸乱想
先数从一起　　如是乃至十

现在倒过来讲数习的法门。为什么开始要计数呢？能计数的是我，呼吸属于生理。勉强把它们两个配合为一。道家就叫做姹女嫁婴儿，这个中间有个黄婆作媒。黄婆就是你自己的意志。它两个已经结合了，心境不乱了。那么这个方法计数开始就叫做数息。先从一数到十。

修行顺此数　　便得功德住

由一数到十，由十倒过来数到一。就是这样一个方法，不要再加数字，慢慢的你几次来回，觉得没有散乱心，你就要舍了。孙医师的报告说顺其自然，其实这个就是随，还没有到止的境界。

已得功德住　　则能求升进
灭一切乱觉　　佛说增上故（数门竟）

能够由数到达随，才能求得进步。那么这个时候心息合一了，没有乱想了，佛说增上故：就慢慢的进步了。这个时候还不是得定。上面是讲数息的法门，下面这一段讲随息的法门。

数能灭一切　　觉佛但言灭
一切不死者　　以增上故也

这个数的法门能灭一切。心念和气息配合了，就灭掉一切散乱心。佛就是觉悟了的人。觉佛但言灭：这个方法是灭你的乱想心。但是他还有很深的内义。他也可以使你生命增长。所以道家如果和这个方法配合了，求长生不老，能够使你不死。这是气息的功用，以增上故也，有很多的方法可以增长。

内外出入息　　去则心影随
决定善观察　　顺是趣涅盘

什么叫做随息呢？就如刚才讲的，睡眠时呼吸也自在，一切自然。内是呼吸进来是安那。出去是外，是般那。这个就叫做出息、入息。实际上我们的念头，散乱心，几乎和它是一样，呼吸进多了以后思想乱，血液也流的快。如果修出息的话，血压也降低了，慢慢心境也不动了，去则心影随：所以一出一入之间，哪个时间修入息？哪个时间修出息？就要巧妙的运用了，要用智慧。决定善观察：这个道理可以达到涅盘的成就。

修行出入息　　随到所起处
如是知升进　　能离外念着（随门竟）

你要知道修行出息与入息，这里是讲随哦，你听其自然。庄子就讲过，常人之息以喉：普通人呼吸靠肺部。至人之息以肿：得了道的人，他呼吸到达了脚底心。是真的，我们在坐有人做到了，脚底心有感觉了，不过还没有到最高。至人之息以肿，到脚后跟，到脚底。所以他说修行出入息，随到所起处：每一口气进来，你知道它到达哪里。假定你今天消化不良，或肝脏有问题，气到这里会堵住。所以有一本佛经是讲出入息治病的经。自己可以治病。就是现在所讲的气功治病。修行出入息，随到所起处：你要体会这股气从哪里来，到哪里去。还有里面起来，譬如你坐的很好的时候打嗝，气到了你能感觉的到。有些嗝是胸口、食道管堵塞，如婴儿喂奶时打嗝，这个时候你轻轻在他背部拍几下就好了，不然气会堵住。有些嗝是从胃上来的。如果嗝从丹田上来，那功夫就很不错了。真的做功夫会打嗝，这是什么道理？比如说你在水塘里丢下去一块石头，它沈到底以后会冒泡上来。就是说你的气已经到下面去了，它反应出来就是打嗝，把身体的炭气排掉。所以我们中国道家把呼吸叫做吐故纳新，吐掉炭气，旧的气。进来新鲜的氧气。

下面这个小字批注是不对的。他说出入息所起处同在脐。古文有一句话叫做画蛇添足。蛇本来没有脚，你画蛇添足引导别人走错了。随到所起处，真到气通了，那个嗝反应上来，是从海底起来。等到如庄子所讲的，从脚底上来，那就不会打嗝了。功夫到了你自己会知道。如是知升进：知道自己一步一步的进步，就能舍离外贪着了。脾气会变好，气质会变化。这个贪还包括两性之间的欲念，外贪着去掉了。这是随息法门。

安止极风处　　三摩提等起
三昧即已起　　便得功德住（止门竟）

安止极风处：这是讲到止，止在极风处。他下面小字这个批注不对。他说极上下风际。上风际在哪里？这个批注的人不懂，所以我说他是画蛇添足。真的不出不入了那个是止，那个叫做息了。安止极风处在哪里？风处究竟在哪里？佛在【楞严经】上分析地水火风等，讲到风他说「性风真空，性空真风，清净本然，周遍法界，随众生心，应所知量，循业发现，宁有方所。」这个风的作用，它的性是空的。同人思想的本身一样，它本来是空的，可是它起的作用，大气流可以形成宇宙，或者形成一个星球。清净本然：它本来也是清净不动的，没有风来去的作用。周遍法界，无所不在，无所在。那么它怎么起作用的？心物两个配拢来，唯心一半，唯物一半。随众生心，应你的知识范围，每个人的知识范围、功夫的深浅不同。循业发现：跟到你的

业力发现，换句话说，你能真修这个风，修止息修好了，你修成神仙，长生不老也是你的业。他并没有否认这个不对，没有说不可能。

这本【达摩禅经】是介于小乘和大乘之间。谈功夫，没有讲最高的原理。所以极风是到空的境界，并不是说上面到头顶，下面到脚底心，或者停留在哪一个地方。

什么叫止呢？刚才孙医师这篇报告很好，可是没有进一步。真的不出不入了，止息的时候，这个是定的初步。三摩地是真正的定，你呼吸也定住了嘛。所以我说什么叫定？譬如一个轮子在转动，我打一颗钉子，把轮子钉住了，不动了，这个叫做定嘛。对不对？你说心不散乱亦不昏沈，用一颗钉子钉住了。你的息还在往来，还在动乱中。所以安止极风处，也到了空的境界。三摩提等起：你各种三昧的境界才来了。现在你闭者眼睛坐在那里，只能叫做打坐，不能讲得定耶！也没有得止啊！不要把普通的打坐就叫做入定，那就叫做吹牛皮，那就不对了。三昧即已起：三昧就是三摩地，中文翻成正受。你三昧达到了，便得功德住。这个算是有功德了，有成果了。功德是在这里，有功劳的成果。你达到了，所以得定了，这个叫做得止。

修行止住已　　种种观察风
先观于本处　　谓风所从起

这一段是讲观。得止以后，由止再修观。我们普通讲由定再生慧，智慧是由观察来的，这个观察中间有差别，所以择法觉支了。那么既然有思想，有观察。思想是不是妄念？也可以这么说，但是太拢统了。止观的观法与普通的观察都有思想，妄念，但是有差别，是程度的问题，多一分、少一分就不一样了，作用就变了。所以修行得止以后，你在这个止的境界，你那个能观能知的自性并没有停止。

种种观察风的作用，风大的作用怎么起的？先观察于本处，谓风所从起：譬如讲现在外的天气，没有风，所以天气很闷。那么这个空气里头的风到哪里去了？它没有流动。就是在停止、闷住的状态。可是你不能说它没有风。这个风的本性还存在，不过不动了，流动起来就是风。风在静止状态，风还是存在。所以我们得定的时候，风的功能它在你生命里，不一定是身体的外面，还停在这里，你要看清楚。

此处为云那　　为一为二耶
冷暖悉观察　　八种如前说

我们生命的重点就是这一口气，为什么只讲风呢？地大是骨头，细胞、蛋白质等。水大是液体。火大是本身的热力。风火是相连的。因空气流动的摩擦就发热了。水大跟地大是相连的，冷冻的水就是地大，地大溶化了就是水大。但是四大又是各自独立分开的。

那么这个四大，这个物质世界同精神世界怎么会结合起来形成一个生命呢？它起了作用还是一个。那么生命是一体的，还是二元的呢？冷暖悉观察：这个气体在身体内部有冷有暖，有粗有细，这都是过程不要怕，还有酸、痛、麻、痒、胀。甚至没有病的人发病了，这并不是作功夫不对，是你身体内部有病，它给你弄出来，我们感觉到了。这八种前面讲过了。

为总观诸大　　唯在一种耶
观时悉俱有　　以一增上说

所以你要分析自己的生命，地水火风要一一观察。究竟五脏六腑，肺啊，肝啊，还是脑的问题呢？你要内观清楚。观时悉俱有：你观察这个时候四大通通起了作用，身体变化，还是单独起作用？以一增上说：这一部份的功能增强了，你这样的观察。

修行观风大　　造色从彼生
唯心与心法　　依彼造色起

佛法里修安那般那，因为风大是生命最初的能源。这个风不是空气里的气流，这里是修“息”。也不是说鼻子的出入息就是风了。在这个前面的能力是气哦。譬如你手搧一下，动力大才觉得有风嘛。动力小只有气，那个不动的就是息。

修行观风大：我们这个生命的色法，色法就是地水火风，我们肉体的每一个细胞都是。医学上所说的遗传基因，这个基因可以说是色法最初的东西，科学叫它是基因，这个还是个因。基因也就是色，色之因。这个造色之因是靠这一股生命能，这一股生命能我们叫它是气。造色：造出来的色法。造出来这个生命、身体。由一个精虫、卵子、基因变成我们现在这个人。都是以这样一股气为主。乃至于我们讲思想的唯心。唯心与心法：上面讲唯心的心是全体的心，整个精神生命。下面讲心法的心是意识的心，意识与思想，唯心与心法。依彼造色起：这个心法是由脑电波，脑神经反射来的，这是心法。唯心更进步了，那个是生命的根本。他说唯心与心法，依彼造色起，都是依靠现在生命里头造色的功能来的。

非彼造色已　　而复有种大
诸有出入息　　是风名依种

他说并不是我们有了这个身体以后，然后才有种大，才有呼吸的作用。他说不要这样看，前后的因果不要颠倒了。也就是说我们生命能发生，变成基因，变成生命，是靠风大来的，靠气来的。如果你把那个基因放到冷冻库里，保护的不好，基因就会死亡，还是风大最重要。诸有出入息：一切众生就是诸有，一切众生都有呼吸，任何一个生物都有呼吸，全息的作用。是风名依种：都是这个风大种性的功能所发生的。

报风及长养　　是为三种风

什么是报风？我们生下来活一百岁的人，这个身体叫业报之身，来还帐的。如果一辈子享福是善报而来的。一辈子痛苦是恶报而来的，来受罪的。这个是报身。这个报风是一种。长养风是一种，就是上次讲的，婴儿刚生下来，也没有喝奶几秒钟就变那么大，那个叫长养风。可是你不要看我们身体在衰老，只要没有断气以前，你那个长养风还在，那个功能还在，不过它变弱了。如果你懂这个道理，把那个功能增强，可以却病延年的。报风及长养风，根本风。报身的风，长养的风同你根本的风，就是你风大的种性。是为三种风：他这里所讲的风是指生命的能。

或说入在前　　出者在于后
或说出在前　　入者在于后
皆有因缘故　　彼作如是说

或说入在前：有人认为入气在前，先吸气才有呼气。或说出在前：有人认为先呼出去再吸住来。皆有因缘故，彼作如是说：其实不同。有些人以出气为主，所以我常常骂有钱的人财大气粗。因为他喜欢骂人，是以出气为主。有些内向的人，他对任何人都害怕，他以入气为主，的确有差别。这是报风的问题。所以你看佛学是那么科学。有些人出在先入在后。有些人是入在先出在后，各有他自己的生命因缘，彼作如是说。

如其真实义　　慧者乃决定

他这里提出来古化代的修行人有三派的意见。等于科学上意见的不同。当然都非究竟。真正究竟，只有你自己修持证到那个境界，大智慧才看得清楚。不能以少数人，或者多数人的经验，就认定是出气在先，或者入气在先。

于脐处所起　　净治毛孔道

肚脐密宗叫脐轮，道家叫丹田。实际上这一部份与肾上腺的贺尔蒙有关系的，一直通到睾丸这一部份。女性到子宫这里。所以婴儿的呼吸是在丹田呼吸。如马友慧前几天的报告，她不是说在丹田呼吸吗？这个在道家叫做胎息，胎儿的呼吸。胎儿在娘胎里头没有用鼻子呼吸啊！靠脐带跟丹田呼吸。胎儿的营养也是靠脐带输进来。于脐处所起，净治毛孔道：注意！丹田的呼吸，内呼吸还不是根本。但是功夫已经很好了。这个是报风。也与长养风有关系。下面小字的批注对了。此报风开毛孔故名开，非出外。所以叫做呼吸出了气，并不是损失掉了。这是本身里头胎息。

由此风义故　　彼说出在前

你懂了这个气的道理，彼说出在前：因此这一派说出气在前。

毛孔已开净　　入者则在前
如人初生时　　阿那入故起
息风最先出　　是故说般那

他这里讲毛孔，也就是整个细胞都已经换过来了。毛孔已开净：那些人的身体变好了。入气多，出气少，所以他说这个理论不是空洞的。上面讲慧者乃决定，你要真修实证，功夫到了，智慧开发了，才能了解。如人初生时，阿那入故起：在娘胎时，胎儿的呼吸靠脐带，是胎息，胎儿生下来，第一口气先进来，胎儿才能成长。息风最先出，是故说般那：所以得定的时候功夫到了，最后这一口气呼出去，定住了。这不是空洞的理论。

息风诸种大　　割截不生苦
当知彼非受　　谓受则不然

我们生命里头的来来去去，呼吸一进一出，这个息后来变成气了，再粗就变成风了。诸种大：这些大种，地、水、火、风。尤其拿风来讲。风根本是个物理的东西，不是物质，是物理。割截不生苦：你拿刀来割它，把它磨碎了，也不会生苦。所以你要知道，你能感受得苦、得乐，在生命里的作用，那是受阴的作用啊，不是气的关系。当知彼非受，谓受则不然：你认为气，受气了，气感受痛苦，那就完全错了。

以彼修行者　　不患诸断逼
是故出入息　　于身复非受

所以你修行作功夫的人，不能说绝对无病啊。随时会碰到，天气变化，饮食不对，也会有病啊。出入息是生命的根本，可是它并不知道苦、乐、非苦非乐等。

识命若断时　　息则不回转
是则众生数　　必由命根起

可是它同我们生命的关连在这里啊。当我们要死的时候，命根要断了，意识也完全涣散了，这个时候要死了，这个息只有呼出去，不回来。所以要晓得一切众生的生命根本，风息的重要。

息则是身行　　世尊之所说
亦名根本依　　众生所由转

风息的作用是身体上生命的活动“行阴”。这个生命活到行阴是很重要的一部份。也就是说它来去生灭，生命活到就是行阴的作用。这是佛告诉我们的。所以我们的生命拿地水火风来讲，是气的关系。风大是我们的根本依。众生所由转：一切生命活到就是这个风息所转变。

是息既已灭　　命则无所依
以能持命根　　故说众生数

所以这个息假设停了，你就没有命了，死了。所以这个息不是讲来去。它根本的能量。以能持命根：保持我们的命根，维持生命靠它。故说众生数：所以众生有那么多种，就是一个气的变化。

阿那般那念　　　　缘风为境界
虽曰正思惟　　　　而非真实行

所以这个修出入息法门，练气。阿那就是入气，般那就是出气。我们心心念念与它配合修持。这是以风来做修持方法的境界。虽然也是修禅定的一种法门，可是这个并不是道，这是一种方便法。

一切所修观　　　　彼悉缘风起
于观有差别　　　　次第今当说

他说你得止以后，得定以后，一切所修的观行法门，观想，观心等等。如果没有这个出入息的根本作用，你还起不来它的真功用。所以在观行当中的差别，要大概、简单的告诉你们。

阿那般那念　　　　分别有三种
所谓从闻起　　　　思慧与修慧

他说你修出入息也包括佛教大的教理。有闻、思、修三种差别。闻是多听多学，是知识的渊博，这是闻。你学了以后要研究思考，光是记忆下来没有用。你要择法，你要去修，去求证，才能得到真正的智慧。

于是安般念　　　　比丘闻慧生
一切时悉受　　　　名字为境界

开始你只晓得修出入息，安般念。出家的比丘们听到这个法门，佛的弟子叫声闻众，是听老师讲，你的耳朵听来的。等于你读书，读到硕士、博士也只是声闻，把老师讲的记下来，考试通过了拿到学位。你有没有学问就不一定了。你没有吃进去，没有消化出来。所以我常常说，学位没有用，没有真学问。你要把老师讲的吃进去，消化了，变成你自己的东西，那才是你的智慧。现在有很多的人在教数息，我听了越听越生气，越想越伤心。很多人在那里数呼吸，数了一辈子，不知道在干什么，你说怎么办？

境界出入息　　　　正念思慧生
当知彼缘名　　　　时或复缘义

你懂了出入息是利用这个气一出一入的境界。刚才孙医师的报告也讲，出入息它本身存在就是一个境界。出入息本来就在，我不管它。不管它也可以啊，那是凡夫的境界，你没有经过修练，你怎么能控制，怎么能做到要止便止，要生就生呢？正念思慧生：要有正思惟，要思，要研究，然后产生你的智慧。当知彼缘名：我们修这个法门是缘出入息的作用，为什么要修出入息？这个息是风大所变的。时或复缘义：你还要透进去研究，用智慧观察风的本身。所以我们引用【楞严经】所讲的「性风真空，性空真风」。既然你晓得空。空了，呼吸停止了，你怎么做不到呢？做不到就是吹牛。所以光会讲经有屁用？佛经是讲科学的，你说性风真空，我打你痛不痛？你说性痛真空，性空真痛，痛还是痛啊，对不对？时或复缘义，这中间的道理你要搞清楚。

阿那般那念　　　　所起修禅慧
悉已舍名观　　　　唯缘诸法义

所以你用这个出入息，阿那入气，般那出气。你心念与它配合，到那个境界了，得到那个三昧，进入那个定境了。初步禅定的境界到了，得止了。这个时候你要起智慧的观察。这个智慧的观察叫做“观”。所以得止以后才叫观。悉已舍名观：把它通通舍了，丢了，起智慧的观察，观察什么？唯缘诸法义：把大小乘佛法所讲的道理求证一番，这个叫做观。

当知近境界　　　　无有种种异
亦非相续缘　　　　说是等智行

在这个起观的时候，你应该知道，一切同我有观的各种境界，知道了便舍。不留恋这个，更进步。无有种种异：可是都是由风大所变化。每一个境界过去了你不要留恋。亦非相续缘，说是等智行：每一个不同的境界，都是它变化的现象。等于学物理，原子这样子排列是钻石，换个方式排列就只是煤碳而已，同样都是这几个原子，它境界不同。

谓是安般念　　　　无痴智慧性
亦名为舍性　　　　是则佛所说

所以你只停留在这个境界上，最后到达悟道了，没有愚痴了，智慧般若开发了。这也是七觉支中的舍觉支。不要以今天的一点点成就为满足，这是佛法的要点。

当知是慧性　　　　舍根共俱生
若使是舍性　　　　则与余共起

所以要能放下，做人也是一样。譬如一个学问，一个观念，不要先入为主，自己有个主观的成见，认为非这样不可，别人讲的相反意见听不进去，这是最笨的人，没有智慧。佛法的智慧是绝对客观的。你应当知道这个智慧之性是舍性，随时要丢掉，放下。所以学佛、做学问，我常常提出来不要得少为足。得到一点点，你有成就感了，你就是停留，就是堕落了。要不断的上进，要舍，好的才起得来。那么其它的智能境界都会来。

欲色二有系　　　　无色无身依

非彼最后禅　　　　身密无息故

这些都与密宗有关。欲界一切众生的生命都是靠男女两性来的。甚至比我们高一点的天人，虽然没有男女两性，也是阴阳两性来的，也是欲界。色界只有光，已经超过欲界了。欲界、色界二有，这两种生命。系：拴住了，解脱不了。第三种是无色界。欲界、色界都有形相，同四大有关系，尤其是风大。无色界已经没有身体了，只有精神生命，没有生理这个生命。无色就无所依。但是到达无色界那么高，得了禅定没有？非彼最后禅，身密无息故：不过是身体的秘密。呼吸真的停掉了，你不要靠来去的呼吸，这是身密，生命的秘密。所以密宗修气、修脉，这个道理不懂，你修三辈子都没有用。你说身外有身，你要修到化身，不是这个气的作用。所以达到止息的境界，你慢慢就会懂。就是这么重要，不要得少为足。

或谓根本地　　　　亦复是眷属
说言唯眷属　　　　非是根本地

但是你要知道，乃至超过无色界，到达大菩萨，大阿罗汉的境界，还离不开它耶。你要起作用，还要这一口气才行。所以这是根本地。有一种说法，这个风息作用，与菩萨境界身外身不是根本地，但是有很大的关连，是眷属。什么是眷属？你的老婆、你的儿子，这个叫眷属嘛，属于你的。可是老婆、儿子毕竟不是你，不过是暂时归你之所属，并非你之所有。甚至我们这生命，这个肉体，也是暂时租用的，并非我们之所有，这是眷属啊。说言唯眷属，非是根本地。根本是自性。

欲使彼舍性　　　　在于根本地
阿那般那念　　　　应当在八地

你不要小看这本经典，他说修出入息到达了八地菩萨的境界。当然成了佛以候就不用搞这个了。

所这唯眷属　　　　如是说舍根
知彼安般念　　　　唯在于五地

他说修这个法门，只是一个眷属的作用，叫做助道，帮助你进步。其实这个道理是舍根。放的下，丢的掉。进一步就要丢。知道这个安般法，加上舍的作用。这个法门，达到五地菩萨的修持都需要的。

问：前面讲八地，为什么这里是五地？

师示：讲原则可以达到八地的境界，都在这里头。讲它的眷属作用，拿来作助道品，只在五地。

此定在五地　　　　依是处回转
欲中间未至　　　　及后二眷属

到了那个境界功夫变了，佛的眷属一直到八地以上，到成佛。如果严格讲起来都有用。

最上顶四禅　　　　彼虽有舍根
无有于彼身　　　　净治毛孔道

最上顶到达四禅天的境界，一直到无色界那个边上。彼虽有舍根：必需要丢掉。因为已经没有四大的肉身，无形相，无色界嘛。就不需它来清理每一个细胞，每个毛孔。转变这个身体了。

第四及眷属　　　　彼中说二种
报生与长养　　　　唯无有依风

第四禅以内的境界，把修安那般那作眷属，作助道。其中有两个最重要，就是我们的报身，需要这身体，乃至借用这个气的修练。就如道家所讲的可以长生不老，却病延年。这是长养。唯无有依风：要空，必须依风大安那般那来修。

出息与入息　　　　是风名为依
以身极厚密　　　　无依说二种

依靠出息与入息而达到定的境界。以身极厚密：这个色身很难转，很难变化。所以中国儒家讲学问之道在变化气质，这个气质很难变化。

佛说出入息　　　　四禅正受刺
亦言咽喉处　　　　明知有所说
是彼眷属故　　　　亦以禅义摄

所以佛告诉我们要修出入息，以这个起步。真到了四禅天的境界，这个出入息没有调整好，还是有障碍，不能得定。我们中国人讲三寸气不来就死了，咽喉这个地方不过两三寸之地。所以这一关叫做生死关。喉轮这个气脉很难打通，所以密宗称为受用轮。喉轮打开了，这个人就没有妄想了，妄念、妄想不起了。明知有所说：这是真实的有个东西。是彼眷属故：同我们生命关连。所以修禅定，功夫不到这里不行。

出息与入息　　　　彼处定无有
修行观出息　　　　上际第四禅

所以一出一入，还要打通喉轮这一部份，空了。所以我们要修出入息的法门，一直到第四禅离不开这个功夫。

已极风境界　　　　于彼正忆念
云何我是心　　　　于缘究竟未

或复更于上　　　　少进重观察
或即于彼住　　　　不作余方便

到达了风脉真空了。于彼正忆念：才真正到达忆念的境界。云何我是心：等到得了禅定，风际的境界，才真正讲到唯心的道理。求明心见性，这个时候才能正求。心怎么明？于缘究竟未：在这个地方才求究竟。或复更于上：或者到达禅定，得四禅的境界。在这个功夫上再求进步。要修止、修观了。或即于彼住：或者修到止，修到观了，不作余方便。

修行如是观　　　　则能除疑惑
修行极风际　　　　是处善观察
当知如是心　　　　则名除疑观（观门竟）

所以真正的修行，要对这些智慧的观察境界，照这样做才能除去疑惑。修行极风际：他再三强调修止观的重要。极风际，由止得了定，起观，就是我刚才引用【楞严经】的性风真空，性空真风。在这里仔细去观察。你应该知道这样的心量才是除疑观，没有怀疑了，这个求证到了。

南无阿弥陀佛，分享给您国内外最新的无量寿经研究成果，补全缺失的理论
https://pan.baidu.com/s/1qhjM7EGFjU7ZUtA4AUmKCA
师兄，您好，分享给您学佛精品好书，建议使用电子书阅读器，保护视力，需网盘保存、下载、解压缩，欢迎流通赠阅！

念佛殊胜法门弘扬中华大地2.0（佛菩萨名号专集）
https://pan.baidu.com/s/1RoEgdDoQEouK1ELJNDt90A

般若文海-佛教资料大全
https://pan.baidu.com/s/15yrv8P389OXE5gIzDydVpg

弘扬和落实中华传统文化
https://pan.baidu.com/s/1U9YMnBw6kd1ZylFGHvZQwQ

乾隆大藏经（龙藏）txt全-精排版
https://pan.baidu.com/s/18KcqTApwbS8m0lJ1ZQm8Fw

分享给您国内外最新的无量寿经研究成果，补全缺失的理论
https://pan.baidu.com/s/1DmMqgmVAhZuDaDB8CxqrZw

https://pan.baidu.com/s/1NcY19feLvDZm739KrGqe5A

般若文海txt
http://pan.baidu.com/s/1xM8Ou

好听的佛号，分享给您
https://pan.baidu.com/s/1XOnbMzMfFluY1h2mlfJTsw

南无阿弥陀佛　南无阿弥陀佛　南无阿弥陀佛
弘愿寺，为纯依善导大师之教、专修净土的念佛道场；寺名「弘愿」，典出善导大师《观经疏》「别意之弘愿」，意为：乘弥陀弘誓大愿力，一切众生得生净土。弘愿寺殿堂建制、本尊安奉、牌匾楹联、念诵仪规，皆完全依善导大师「五正行」为标准，唯突出一个「专」字——专净土，专念佛，专善导。
https://www.hongyuan.si/
以善导大师的净土思想为弘法理念，所有法宝均为免费结缘，免费邮寄。欢迎索请！

佛教净土宗(上面有很多TXT格式经论)
http://www.pureland-buddhism.org/

戒色义工收集整理
戒色百科全书
https://pan.baidu.com/s/1U9YMnBw6kd1ZylFGHvZQwQ

东方人生智慧珍品系列丛书（共10册）已绝版
http://pan.baidu.com/s/1tJAWi

请勿堕胎反堕胎宣传单和书籍（请转发，功德无量，利益无量）
http://pan.baidu.com/s/1ntNwL4l

排版助手软件（电脑版，可以排版TXT格式文档，优化格式错误，提升阅读体验）
https://pan.baidu.com/s/1CsLovq0G1JeztEAJuFewwg